Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

93,5 kcal per maaltijd · 267 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 1) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karjalanpiirakka, Karelisch pasteitje met rijstvulling, klein, Moilas, diepvries	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	392	1120			5%
kcal (kcal)	93,5	267			5%
Eiwit (g)	1,7	4,8	7,3		3%
Koolhydraten (g)	12,3	35,1	52,6		5%
Suiker (g)	0,21	0,59	0,9		0%
Water (g)	15,6	44,6			1%
Vet (g)	3,9	11,2	37,6		4%
Cholesterol (mg)	0,18	0,5			0%
Vezels (g)	1,2	3,4	2,6		4%
Verzadigd (g)	0,71	2	6,9		3%
EOV (g)	1,9	5,5			2%
MOV (g)	1	3			4%
Omega 3 (g)	0,29	0,83			21%
Omega 6 (g)	0,75	2,1			8%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,83			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,06		2%
B2 (mg)	0,01	0,04		1%
B3 (mg)	0,42	1,2		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,63	1,8		5%
K (µg)	4,4	12,5		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,4	9,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,2	23,4		1%
Fosfor (mg)	32,1	91,8		6%
Magnesium (mg)	10,2	29		3%
Koper (mg)	0,05	0,15		6%
Jodium (µg)	1,1	3,2		1%

IJzer (mg)	0,35	0,99	3%
Selenium (µg)	1,8	5,1	3%
Zink (mg)	0,31	0,9	3%
Kalium (mg)	48,8	139	1%
Natrium (mg)	165	471	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,52	1,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,04	0,12		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,27	0,77		
Polysacchariden (g)	12,1	34,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	3,7	10,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,63	1,8		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl