Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

121 kcal per maaltijd · 173 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 10) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karjalanpiirakka, Karelisch pasteitje met rijstvulling, met boter	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	510	729			6%
kcal (kcal)	121	173			6%
Eiwit (g)	3,7	5,3	12,2		7%
Koolhydraten (g)	18,1	25,9	59,8		7%
Suiker (g)	2,9	4,2	9,6		6%
Water (g)	59,3	84,7			4%
Vet (g)	3,3	4,8	24,7		4%
Cholesterol (mg)	8,3	11,8			3%
Vezels (g)	1,8	2,6	3,0		6%
Verzadigd (g)	2	2,9	15,1		9%
EOV (g)	0,76	1,1			1%
MOV (g)	0,22	0,32			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,04			2%
Omega 6 (g)	0,17	0,24			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		5%
B2 (mg)	0,12	0,17		8%
B3 (mg)	0,96	1,4		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,22	0,31		8%
C (mg)	0,60	0,85		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,19	0,27		1%
K (µg)	1,4	2		2%
A (µg)	24,5	35		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,1	10,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	71,7	102		7%
Fosfor (mg)	97,2	139		18%
Magnesium (mg)	20,5	29,3		6%
Koper (mg)	0,07	0,11		8%
Jodium (µg)	19,1	27,2		13%

IJzer (mg)	0,52	0,74	5%
Selenium (µg)	3,6	5,2	5%
Zink (mg)	0,67	0,96	7%
Kalium (mg)	147	210	4%
Natrium (mg)	195	279	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17,8	25,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	26	37,2		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,59	0,84		
Polysacchariden (g)	15,2	21,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,16		
Som van vetzuren (g)	3,1	4,4		
Transvetten (g)	0,06	0,09		
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)	0,19	0,27		
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