Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

174 kcal per maaltijd · 248 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 3) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	730	1043			9%
kcal (kcal)	174	248			9%
Eiwit (g)	3,2	4,6	7,4		6%
Koolhydraten (g)	24,9	35,6	57,5		10%
Suiker (g)	1,1	1,6	2,6		2%
Water (g)	31,9	45,6			2%
Vet (g)	6,2	8,9	32,3		7%
Cholesterol (mg)	0,32	0,46			0%
Vezels (g)	2,6	3,7	3,0		9%
Verzadigd (g)	0,85	1,2	4,4		4%
EOV (g)	2,9	4,2			3%
MOV (g)	2,1	3			9%
Omega 3 (g)	0,45	0,65			33%
Omega 6 (g)	1,6	2,3			19%
Omega 3 ALA (g)	0,45	0,65			41%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	0,86	1,2		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	2,1		12%
K (µg)	7	10		10%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,3	10,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,7	18,2		1%
Fosfor (mg)	68,8	98,3		13%
Magnesium (mg)	21,8	31,2		6%
Koper (mg)	0,11	0,16		13%
Jodium (µg)	2,2	3,1		1%

IJzer (mg)	0,75	1,1	7%
Selenium (µg)	3,8	5,4	5%
Zink (mg)	0,68	0,97	8%
Kalium (mg)	98,6	141	3%
Natrium (mg)	301	430	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1	1,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,09	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)	0,52	0,74		
Polysacchariden (g)	23,8	34		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,9	8,4		
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)	1,5	2,1		
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