Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

155 kcal per maaltijd · 222 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 3) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	655	935			8%
kcal (kcal)	155	222			8%
Eiwit (g)	3,6	5,1	9,2		6%
Koolhydraten (g)	24	34,4	61,9		9%
Suiker (g)	1,2	1,7	3,1		2%
Water (g)	36,4	52			2%
Vet (g)	4,6	6,6	26,9		5%
Cholesterol (mg)	0,92	1,3			0%
Vezels (g)	1,6	2,3	2,1		5%
Verzadigd (g)	0,47	0,67	2,7		2%
EOV (g)	2,4	3,4			3%
MOV (g)	1,5	2,1			6%
Omega 3 (g)	0,43	0,62			32%
Omega 6 (g)	1	1,5			12%
Omega 3 ALA (g)	0,43	0,62			39%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,09		5%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	1,3	1,9		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,98	1,4		8%
K (µg)	6,3	9		9%
A (µg)	2,3	3,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,9	9,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,9	22,7		2%
Fosfor (mg)	59,6	85,2		11%
Magnesium (mg)	18,8	26,9		5%
Koper (mg)	0,10	0,14		11%
Jodium (µg)	2,6	3,7		2%

IJzer (mg)	0,63	0,90	6%
Selenium (µg)	3,8	5,5	5%
Zink (mg)	0,56	0,79	6%
Kalium (mg)	81,9	117	2%
Natrium (mg)	277	396	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,6	3,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,6	3,6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,57	0,82		
Polysacchariden (g)	22,8	32,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,3	6,2		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
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)	0,98	1,4		
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