Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

99,4 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 2) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	420	600			5%
kcal (kcal)	99,4	142			5%
Eiwit (g)	1,8	2,6	7,3		3%
Koolhydraten (g)	17,4	24,8	69,9		7%
Suiker (g)	0,6	0,86	2,4		1%
Water (g)	47,3	67,6			3%
Vet (g)	2,3	3,3	21,1		3%
Cholesterol (mg)	0,08	0,12			0%
Vezels (g)	0,98	1,4	2,0		3%
Verzadigd (g)	0,42	0,6	3,8		2%
EOV (g)	1,1	1,6			1%
MOV (g)	0,62	0,88			3%
Omega 3 (g)	0,17	0,24			12%
Omega 6 (g)	0,45	0,64			5%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,24			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,6	0,86		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,10	0,14		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,38	0,54		3%
K (µg)	2,9	4,1		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4	5,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7	10		1%
Fosfor (mg)	32	45,7		6%
Magnesium (mg)	10,5	15		3%
Koper (mg)	0,06	0,09		7%
Jodium (µg)	1,4	2,1		1%

IJzer (mg)	0,35	0,5	3%
Selenium (µg)	2,9	4,2	4%
Zink (mg)	0,33	0,48	4%
Kalium (mg)	49,6	70,9	1%
Natrium (mg)	300	429	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	144	206		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	14,7	20,9		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,29	0,41		
Polysacchariden (g)	16,8	24		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	2,2	3,1		
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)	0,38	0,54		
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