Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

177 kcal per maaltijd · 253 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 1) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karjalanpiirakka, Karelisch pasteitje met rijstvulling, roggekorst, gekookt	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	738	1054			9%
kcal (kcal)	177	253			9%
Eiwit (g)	2,7	3,8	6,0		5%
Koolhydraten (g)	14	20	31,5		5%
Suiker (g)	0,35	0,5	0,8		1%
Water (g)	35,3	50,4			2%
Vet (g)	11,8	16,9	60,0		13%
Cholesterol (mg)	28	40			9%
Vezels (g)	2,2	3,1	2,5		7%
Verzadigd (g)	2,3	3,3	11,7		10%
EOV (g)	5,5	7,9			6%
MOV (g)	3,2	4,6			13%
Omega 3 (g)	0,84	1,2			62%
Omega 6 (g)	2,4	3,4			27%
Omega 3 ALA (g)	0,83	1,2			75%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		4%
B2 (mg)	0,05	0,07		3%
B3 (mg)	0,66	0,94		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,14	0,2		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	3,2		17%
K (µg)	12,3	17,6		18%
A (µg)	58,5	83,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,1	12,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,1	18,7		1%
Fosfor (mg)	69,8	99,7		13%
Magnesium (mg)	18	25,7		5%
Koper (mg)	0,08	0,12		9%
Jodium (µg)	25,2	35,9		17%

IJzer (mg)	0,7	1,0	6%
Selenium (µg)	3,9	5,6	6%
Zink (mg)	0,61	0,88	7%
Kalium (mg)	84,8	121	2%
Natrium (mg)	360	515	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,2	18,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	57,9	82,7		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,43	0,61		
Polysacchariden (g)	13,6	19,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	11,2	16		
Transvetten (g)	0,05	0,08		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	3,2		
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