Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

146 kcal per maaltijd · 209 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 2) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	613	876			7%
kcal (kcal)	146	209			7%
Eiwit (g)	2,7	3,8	7,3		5%
Koolhydraten (g)	21	30	57,4		8%
Suiker (g)	0,77	1,1	2,1		2%
Water (g)	37,9	54,1			3%
Vet (g)	5,2	7,5	32,2		6%
Cholesterol (mg)	1,2	1,7			0%
Vezels (g)	2,2	3,1	3,0		7%
Verzadigd (g)	1,2	1,7	7,5		5%
EOV (g)	2,4	3,4			3%
MOV (g)	1,3	1,8			5%
Omega 3 (g)	0,34	0,49			25%
Omega 6 (g)	0,93	1,3			10%
Omega 3 ALA (g)	0,34	0,49			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	0,79	1,1		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,8	1,1		6%
K (µg)	5,4	7,7		8%
A (µg)	3,9	5,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,5	9,3		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,9	11,3		1%
Fosfor (mg)	59,5	85		11%
Magnesium (mg)	17,8	25,4		5%
Koper (mg)	0,10	0,14		11%
Jodium (µg)	21,5	30,8		14%

IJzer (mg)	0,65	0,93	6%
Selenium (µg)	3,4	4,9	5%
Zink (mg)	0,58	0,83	6%
Kalium (mg)	80,8	115	2%
Natrium (mg)	302	432	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,4	4,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,2	5,9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,45	0,65		
Polysacchariden (g)	20,2	28,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,9	7		
Transvetten (g)	0,01	0,02		
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)	0,8	1,1		
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