Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

165 kcal per maaltijd · 235 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 9) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	692	988			8%
kcal (kcal)	165	235			8%
Eiwit (g)	4,3	6,2	10,6		8%
Koolhydraten (g)	23,8	34	57,9		9%
Suiker (g)	3,5	5	8,5		7%
Water (g)	34,5	49,2			2%
Vet (g)	5,6	8	30,6		6%
Cholesterol (mg)	1	1,5			0%
Vezels (g)	0,77	1,1	0,9		3%
Verzadigd (g)	0,63	0,9	3,4		3%
EOV (g)	2,9	4,2			3%
MOV (g)	1,7	2,5			7%
Omega 3 (g)	0,45	0,64			33%
Omega 6 (g)	1,3	1,8			15%
Omega 3 ALA (g)	0,45	0,64			40%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		3%
B2 (mg)	0,12	0,17		8%
B3 (mg)	1,2	1,7		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,13	0,18		5%
C (mg)	0,29	0,41		0%
D (µg)	< 0,01	< 0,01		0%
E (mg)	1,1	1,6		9%
K (µg)	6,5	9,2		9%
A (µg)	0,2	0,28		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,8	14		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	71,3	102		7%
Fosfor (mg)	76,2	109		14%
Magnesium (mg)	14	20		4%
Koper (mg)	0,06	0,09		7%
Jodium (µg)	9,3	13,3		6%

IJzer (mg)	0,35	0,5	3%
Selenium (µg)	3,9	5,5	6%
Zink (mg)	0,52	0,74	6%
Kalium (mg)	122	175	3%
Natrium (mg)	210	300	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,6	2,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,33	0,47		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,63	0,9		
Polysacchariden (g)	20,3	29		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,3	7,5		
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)	1,1	1,6		
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