Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 202 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 5) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karjalanpiirakka, Karelisch pasteitje met rijstvulling, van nature glutenvrij, Moilas	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	594	849			7%
kcal (kcal)	141	202			7%
Eiwit (g)	4,1	5,8	11,5		7%
Koolhydraten (g)	22	31,4	62,2		8%
Suiker (g)	1,8	2,5	5,0		4%
Water (g)	38	54,3			3%
Vet (g)	3,9	5,6	24,9		4%
Cholesterol (mg)	1,5	2,1			0%
Vezels (g)	1,1	1,5	1,5		4%
Verzadigd (g)	0,93	1,3	5,9		4%
EOV (g)	1,7	2,4			2%
MOV (g)	0,97	1,4			4%
Omega 3 (g)	0,24	0,35			18%
Omega 6 (g)	0,72	1			8%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,35			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,10		6%
B2 (mg)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	1,5	2,2		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,23	0,33		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,49	0,69		4%
K (µg)	4,2	6,1		6%
A (µg)	4,7	6,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,2	10,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,1	23,1		2%
Fosfor (mg)	73,2	105		13%
Magnesium (mg)	33,2	47,4		9%
Koper (mg)	0,16	0,22		17%
Jodium (µg)	2,1	3		1%

IJzer (mg)	0,84	1,2	8%
Selenium (µg)	5	7,1	7%
Zink (mg)	0,69	0,98	8%
Kalium (mg)	119	170	3%
Natrium (mg)	282	403	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,3	4,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5	7,1		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,65	0,93		
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)	3,6	5,2		
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)	0,49	0,69		
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