Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

147 kcal per maaltijd · 210 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 6) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Karjalanpiirakka, Karelisch pasteitje met wortel- en rijstvulling, fabrieksmatig	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	617	881			7%
kcal (kcal)	147	210			7%
Eiwit (g)	3,5	5	9,5		6%
Koolhydraten (g)	21	30	57,1		8%
Suiker (g)	2,2	3,1	5,9		4%
Water (g)	35,4	50,5			2%
Vet (g)	4,9	7	30,0		6%
Cholesterol (mg)	2,8	4			1%
Vezels (g)	2,3	3,3	3,1		8%
Verzadigd (g)	0,98	1,4	6,0		4%
EOV (g)	1,7	2,4			2%
MOV (g)	0,91	1,3			4%
Omega 3 (g)	0,23	0,33			17%
Omega 6 (g)	0,68	0,97			8%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,33			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,1		7%
B2 (mg)	0,17	0,24		11%
B3 (mg)	1,3	1,8		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,15	0,21		5%
C (mg)	0,9	1,3		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,58	0,83		4%
K (µg)	6,6	9,4		9%
A (µg)	6,7	9,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,6	15,2		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	89,5	128		9%
Fosfor (mg)	104	149		19%
Magnesium (mg)	22	31,4		6%
Koper (mg)	0,11	0,15		12%
Jodium (µg)	11,3	16,1		8%

IJzer (mg)	0,58	0,83	5%
Selenium (µg)	2,5	3,5	4%
Zink (mg)	0,75	1,1	8%
Kalium (mg)	209	299	6%
Natrium (mg)	280	400	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	834	1191		21%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	91,2	130		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,72	1		
Polysacchariden (g)	18,8	26,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,05		
Som van vetzuren (g)	3,6	5,2		
Transvetten (g)	0,06	0,08		
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)	0,58	0,83		
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