Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 18) · vet 5 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lanttupiirakka, Fins pasteitje van koolraappuree met roggekorst	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	441	441			5%
kcal (kcal)	104	104			5%
Eiwit (g)	3,2	3,2	12,3		6%
Koolhydraten (g)	19,2	19,2	73,8		7%
Suiker (g)	4,8	4,8	18,3		10%
Water (g)	71,4	71,4			5%
Vet (g)	0,52	0,52	4,5		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,1	5,1	9,8		17%
Verzadigd (g)	0,07	0,07	0,6		0%
EOV (g)	0,07	0,07			0%
MOV (g)	0,26	0,26			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,06			4%
Omega 6 (g)	0,20	0,20			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,06			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,09		8%
B2 (mg)	0,07	0,07		4%
B3 (mg)	1,4	1,4		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	24,1	24,1		32%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,22	0,22		2%
K (µg)	2,7	2,7		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,6	34,6		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40	40		4%
Fosfor (mg)	98,3	98,3		18%
Magnesium (mg)	29,8	29,8		9%
Koper (mg)	0,1	0,1		11%
Jodium (µg)	9,7	9,7		6%

IJzer (mg)	0,87	0,87	8%
Selenium (µg)	8,9	8,9	13%
Zink (mg)	0,73	0,73	8%
Kalium (mg)	360	360	10%
Natrium (mg)	123	123	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,20	0,20		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,51	0,51		
Polysacchariden (g)	14,4	14,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,40	0,40		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,22	0,22		
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