Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

284 kcal per maaltijd · 284 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 2) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lihapiirakka, Fins gefrituurd vleespasteitje, Atria	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1190	1190			14%
kcal (kcal)	284	284			14%
Eiwit (g)	9	9	12,7		16%
Koolhydraten (g)	32,7	32,7	46,1		13%
Suiker (g)	1,7	1,7	2,4		3%
Water (g)	41	41			3%
Vet (g)	12,6	12,6	39,8		14%
Cholesterol (mg)	7,8	7,8			3%
Vezels (g)	2	2	1,4		7%
Verzadigd (g)	1,3	1,3	4,2		6%
EOV (g)	6,7	6,7			8%
MOV (g)	3,8	3,8			16%
Omega 3 (g)	1,1	1,1			83%
Omega 6 (g)	2,7	2,7			30%
Omega 3 ALA (g)	1,1	1,1			101%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,16		15%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	2,7	2,7		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,09	0,09		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	2,1		16%
K (µg)	16	16		23%
A (µg)	1,4	1,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,3	8,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,5	13,5		1%
Fosfor (mg)	96	96		17%
Magnesium (mg)	26,2	26,2		7%
Koper (mg)	0,11	0,11		13%
Jodium (µg)	5	5		3%

IJzer (mg)	1,1	1,1	10%
Selenium (µg)	6,2	6,2	9%
Zink (mg)	0,76	0,76	8%
Kalium (mg)	187	187	5%
Natrium (mg)	398	398	27%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	1,4		
Polysacchariden (g)	31	31		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	11,9	11,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	2,1		
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