Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

285 kcal per maaltijd · 285 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 2) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lihapiirakka, Fins gefrituurd vleespasteitje, fabrieksmatig, gemiddeld	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1192	1192			14%
kcal (kcal)	285	285			14%
Eiwit (g)	9,1	9,1	12,8		16%
Koolhydraten (g)	31,5	31,5	44,2		12%
Suiker (g)	1,8	1,8	2,5		4%
Water (g)	33	33			2%
Vet (g)	13,2	13,2	41,7		15%
Cholesterol (mg)	8,8	8,8			3%
Vezels (g)	1,8	1,8	1,3		6%
Verzadigd (g)	1,9	1,9	6,0		9%
EOV (g)	6,9	6,9			8%
MOV (g)	3,7	3,7			15%
Omega 3 (g)	1,1	1,1			79%
Omega 6 (g)	2,6	2,6			29%
Omega 3 ALA (g)	1,1	1,1			97%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,11		10%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	2,8	2,8		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,2		7%
C (mg)	0,02	0,02		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	2		16%
K (µg)	15,4	15,4		22%
A (µg)	1,9	1,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,8	9,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,6	13,6		1%
Fosfor (mg)	91,2	91,2		17%
Magnesium (mg)	24,5	24,5		7%
Koper (mg)	0,1	0,1		11%
Jodium (µg)	6,1	6,1		4%

IJzer (mg)	1	1	10%
Selenium (µg)	6,4	6,4	9%
Zink (mg)	0,83	0,83	9%
Kalium (mg)	183	183	5%
Natrium (mg)	435	435	29%

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)	1,8	1,8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	1,5		
Polysacchariden (g)	29,7	29,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	12,6	12,6		
Transvetten (g)	0,03	0,03		
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	2		
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