Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

270 kcal per maaltijd · 270 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 3) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lihapiirakka, Fins gefrituurd vleespasteitje, gemiddelde van fabrieksproducten	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1134	1134			14%
kcal (kcal)	270	270			14%
Eiwit (g)	8,3	8,3	12,3		15%
Koolhydraten (g)	33,1	33,1	49,1		13%
Suiker (g)	2,2	2,2	3,3		4%
Water (g)	43,5	43,5			3%
Vet (g)	11,1	11,1	37,1		13%
Cholesterol (mg)	8,5	8,5			3%
Vezels (g)	2,1	2,1	1,6		7%
Verzadigd (g)	1,6	1,6	5,3		7%
EOV (g)	5,8	5,8			7%
MOV (g)	3,1	3,1			13%
Omega 3 (g)	0,9	0,9			66%
Omega 6 (g)	2,2	2,2			25%
Omega 3 ALA (g)	0,9	0,9			80%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,13		12%
B2 (mg)	0,08	0,08		5%
B3 (mg)	2,6	2,6		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,17	0,17		6%
C (mg)	0,09	0,09		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,8	1,8		14%
K (µg)	12,8	12,8		18%
A (µg)	2,2	2,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,6	11,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,8	21,8		2%
Fosfor (mg)	94,8	94,8		17%
Magnesium (mg)	22,9	22,9		7%
Koper (mg)	0,11	0,11		12%
Jodium (µg)	5,7	5,7		4%

IJzer (mg)	0,93	0,93	8%
Selenium (µg)	6,6	6,6	9%
Zink (mg)	1	1	11%
Kalium (mg)	159	159	5%
Natrium (mg)	377	377	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,8	2,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,1	2,1		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)	30,9	30,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	10,6	10,6		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
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)	1,8	1,8		
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