Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

300 kcal per maaltijd · 300 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 2) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lihapiirakka, Fins gefrituurd vleespasteitje, Järvi-Suomen Portti	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1256	1256			15%
kcal (kcal)	300	300			15%
Eiwit (g)	7	7	9,3		13%
Koolhydraten (g)	31,8	31,8	42,3		12%
Suiker (g)	1,5	1,5	1,9		3%
Water (g)	44,5	44,5			3%
Vet (g)	15,8	15,8	47,5		18%
Cholesterol (mg)	8,4	8,4			3%
Vezels (g)	1,4	1,4	1,0		5%
Verzadigd (g)	2,5	2,5	7,5		11%
EOV (g)	8,3	8,3			9%
MOV (g)	4,3	4,3			18%
Omega 3 (g)	1,3	1,3			93%
Omega 6 (g)	3	3			34%
Omega 3 ALA (g)	1,3	1,3			114%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		4%
B2 (mg)	0,05	0,05		3%
B3 (mg)	2,3	2,3		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,21	0,21		8%
C (mg)	0,01	0,01		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	2,4		19%
K (µg)	18,1	18,1		26%
A (µg)	2,1	2,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	10		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11	11		1%
Fosfor (mg)	67,9	67,9		12%
Magnesium (mg)	15,2	15,2		4%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	6,3	6,3		4%

IJzer (mg)	0,59	0,59	5%
Selenium (µg)	7	7	10%
Zink (mg)	0,84	0,84	9%
Kalium (mg)	97,9	97,9	3%
Natrium (mg)	233	233	16%

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)	2	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	1,1		
Polysacchariden (g)	30,3	30,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	15,1	15,1		
Transvetten (g)	0,05	0,05		
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)	2,4	2,4		
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