Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

360 kcal per maaltijd · 360 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 1) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lihapiirakka, Fins gefrituurd vleespasteitje, met sojameel	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1499	1499			18%
kcal (kcal)	360	360			18%
Eiwit (g)	9,9	9,9	11,0		18%
Koolhydraten (g)	26,2	26,2	29,1		10%
Suiker (g)	0,72	0,72	0,8		1%
Water (g)	27,8	27,8			2%
Vet (g)	23,6	23,6	58,9		26%
Cholesterol (mg)	14,7	14,7			5%
Vezels (g)	1,8	1,8	1,0		6%
Verzadigd (g)	6	6	15,1		27%
EOV (g)	10,8	10,8			12%
MOV (g)	4,4	4,4			18%
Omega 3 (g)	0,97	0,97			71%
Omega 6 (g)	3,4	3,4			38%
Omega 3 ALA (g)	0,97	0,97			87%
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)	0,08	0,08		5%
B3 (mg)	3,6	3,6		21%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,26	0,26		9%
C (mg)	0,06	0,06		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,23	0,23		2%
K (µg)	1,1	1,1		2%
A (µg)	4,1	4,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,9	27,9		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,4	19,4		2%
Fosfor (mg)	93,7	93,7		17%
Magnesium (mg)	22,9	22,9		7%
Koper (mg)	0,2	0,2		22%
Jodium (µg)	34,4	34,4		23%

IJzer (mg)	1,1	1,1	10%
Selenium (µg)	7,8	7,8	11%
Zink (mg)	1,3	1,3	15%
Kalium (mg)	197	197	6%
Natrium (mg)	485	485	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,1	2,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,8	3,8		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	1,6		
Polysacchariden (g)	25,5	25,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	22,3	22,3		
Transvetten (g)	0,06	0,06		
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)	0,23	0,23		
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