Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

402 kcal per maaltijd · 268 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 2) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lihapiirakka, Fins gefrituurd vleespasteitje, met worst	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1722	1148			21%
kcal (kcal)	402	268			20%
Eiwit (g)	15,1	10	15,0		27%
Koolhydraten (g)	33,1	22,1	33,0		13%
Suiker (g)	2,4	1,6	2,4		5%
Water (g)	67,6	45,1			5%
Vet (g)	22,8	15,2	51,0		26%
Cholesterol (mg)	27,4	18,3			9%
Vezels (g)	1,9	1,3	0,9		6%
Verzadigd (g)	5,5	3,7	12,3		25%
EOV (g)	11	7,3			12%
MOV (g)	4,9	3,3			20%
Omega 3 (g)	1,2	0,81			89%
Omega 6 (g)	3,6	2,4			41%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,79			107%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,3	0,2		28%
B2 (mg)	0,12	0,08		8%
B3 (mg)	5,5	3,6		32%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,50	0,33		18%
C (mg)	0,02	0,01		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,3	1,5		18%
K (µg)	16,7	11,1		24%
A (µg)	5,1	3,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,1	7,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,8	15,2		2%
Fosfor (mg)	150	100		27%
Magnesium (mg)	33,6	22,4		10%
Koper (mg)	0,13	0,09		15%
Jodium (µg)	7,4	4,9		5%

IJzer (mg)	1,5	0,98	13%
Selenium (µg)	11,7	7,8	17%
Zink (mg)	1,6	1	17%
Kalium (mg)	291	194	8%
Natrium (mg)	843	562	56%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,5	0,97		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5	3,3		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	1,6		
Polysacchariden (g)	30,7	20,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	21,6	14,4		
Transvetten (g)	0,06	0,04		
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)	2,3	1,5		
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