Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

341 kcal per maaltijd · 227 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 9) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1458	972			17%
kcal (kcal)	341	227			17%
Eiwit (g)	12,2	8,1	14,3		22%
Koolhydraten (g)	31,1	20,7	36,5		12%
Suiker (g)	7,4	4,9	8,7		15%
Water (g)	76,9	51,2			5%
Vet (g)	18,1	12,1	47,8		20%
Cholesterol (mg)	21,3	14,2			7%
Vezels (g)	1,9	1,2	1,1		6%
Verzadigd (g)	4,3	2,9	11,4		19%
EOV (g)	8,7	5,8			10%
MOV (g)	4	2,6			16%
Omega 3 (g)	0,98	0,66			72%
Omega 6 (g)	2,9	1,9			33%
Omega 3 ALA (g)	0,97	0,64			87%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,17		23%
B2 (mg)	0,12	0,08		7%
B3 (mg)	4,4	2,9		26%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,38	0,25		13%
C (mg)	1,6	1,1		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	1,4		16%
K (µg)	14,6	9,7		21%
A (µg)	3,9	2,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,1	6,7		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,8	19,9		3%
Fosfor (mg)	133	88,8		24%
Magnesium (mg)	32,7	21,8		9%
Koper (mg)	0,13	0,09		15%
Jodium (µg)	16,3	10,9		11%

IJzer (mg)	1,5	0,98	13%
Selenium (µg)	11,4	7,6	16%
Zink (mg)	1,3	0,87	14%
Kalium (mg)	305	204	9%
Natrium (mg)	939	626	63%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	547	365		14%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	50,8	33,8		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	1,3		
Polysacchariden (g)	23,7	15,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,20	0,13		
Som van vetzuren (g)	17,1	11,4		
Transvetten (g)	0,04	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)	2,1	1,4		
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