Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

288 kcal per maaltijd · 288 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 3) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lihapiirakka, Fins gefrituurd vleespasteitje, Pirkka	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1207	1207			14%
kcal (kcal)	288	288			14%
Eiwit (g)	6,7	6,7	9,3		12%
Koolhydraten (g)	32,3	32,3	44,8		12%
Suiker (g)	2,1	2,1	2,9		4%
Water (g)	43,7	43,7			3%
Vet (g)	14,3	14,3	44,7		16%
Cholesterol (mg)	9,5	9,5			3%
Vezels (g)	1,8	1,8	1,2		6%
Verzadigd (g)	1,5	1,5	4,7		7%
EOV (g)	7,8	7,8			9%
MOV (g)	4,4	4,4			18%
Omega 3 (g)	1,3	1,3			96%
Omega 6 (g)	3	3			34%
Omega 3 ALA (g)	1,3	1,3			117%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,15		14%
B2 (mg)	0,07	0,07		4%
B3 (mg)	2,3	2,3		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,19	0,19		7%
C (mg)	0,02	0,02		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	2,4		19%
K (µg)	18,4	18,4		26%
A (µg)	1,7	1,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	7	7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,1	9,1		1%
Fosfor (mg)	65,7	65,7		12%
Magnesium (mg)	12,9	12,9		4%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	4,5	4,5		3%

IJzer (mg)	0,67	0,67	6%
Selenium (µg)	6,1	6,1	9%
Zink (mg)	0,7	0,7	8%
Kalium (mg)	105	105	3%
Natrium (mg)	323	323	22%

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)	1,6	1,6		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	1,2		
Polysacchariden (g)	30,2	30,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	13,7	13,7		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
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)	2,4	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