Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

239 kcal per maaltijd · 239 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 5) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lihapiirakka, Fins gefrituurd vleespasteitje, Saarioinen	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1006	1006			12%
kcal (kcal)	239	239			12%
Eiwit (g)	9,3	9,3	15,5		17%
Koolhydraten (g)	34,4	34,4	57,6		13%
Suiker (g)	2,9	2,9	4,8		6%
Water (g)	47,9	47,9			3%
Vet (g)	6,6	6,6	24,7		7%
Cholesterol (mg)	8,3	8,3			3%
Vezels (g)	2,5	2,5	2,1		8%
Verzadigd (g)	1,9	1,9	7,3		9%
EOV (g)	2,9	2,9			3%
MOV (g)	1,2	1,2			5%
Omega 3 (g)	0,26	0,26			19%
Omega 6 (g)	0,93	0,93			11%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,26			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,11	0,11		7%
B3 (mg)	3	3		18%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,22	0,22		8%
C (mg)	0,24	0,24		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,76	0,76		6%
K (µg)	4,2	4,2		6%
A (µg)	3,4	3,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,6	19,6		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,9	42,9		4%
Fosfor (mg)	123	123		22%
Magnesium (mg)	29,6	29,6		8%
Koper (mg)	0,13	0,13		15%
Jodium (µg)	7,5	7,5		5%

IJzer (mg)	1,1	1,1	10%
Selenium (µg)	7,3	7,3	10%
Zink (mg)	1,6	1,6	18%
Kalium (mg)	185	185	5%
Natrium (mg)	409	409	27%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	1,5		
Polysacchariden (g)	31,5	31,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	6,1	6,1		
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)	0,76	0,76		
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