Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

147 kcal per maaltijd · 210 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 6) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Riisipyörönen, Fins rijstpasteitje, tarwe	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	622	888			7%
kcal (kcal)	147	210			7%
Eiwit (g)	4,9	7	13,3		9%
Koolhydraten (g)	26,1	37,3	71,0		10%
Suiker (g)	2,3	3,3	6,3		5%
Water (g)	40,9	58,5			3%
Vet (g)	2,3	3,3	14,0		3%
Cholesterol (mg)	4,1	5,8			1%
Vezels (g)	1,2	1,6	1,6		4%
Verzadigd (g)	1,1	1,6	6,8		5%
EOV (g)	0,55	0,79			1%
MOV (g)	0,32	0,46			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,05			2%
Omega 6 (g)	0,28	0,4			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,05			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,11	0,15		7%
B3 (mg)	1,4	2		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,16	0,23		6%
C (mg)	0,45	0,64		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,2	0,28		2%
K (µg)	1	1,4		1%
A (µg)	16,7	23,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,7	22,5		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	56,1	80,2		6%
Fosfor (mg)	78,5	112		14%
Magnesium (mg)	14,7	21		4%
Koper (mg)	0,07	0,09		7%
Jodium (µg)	26,6	38		18%

IJzer (mg)	0,36	0,51	3%
Selenium (µg)	4,6	6,6	7%
Zink (mg)	0,5	0,71	6%
Kalium (mg)	118	168	3%
Natrium (mg)	302	432	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,1	11,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,3	24,8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,78	1,1		
Polysacchariden (g)	23,8	33,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,12		
Som van vetzuren (g)	2	2,9		
Transvetten (g)	0,02	0,03		
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)	0,2	0,28		
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