Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

133 kcal per maaltijd · 190 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 2) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelpasteitje, roggekorst	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	561	802			7%
kcal (kcal)	133	190			7%
Eiwit (g)	4,1	5,8	12,2		7%
Koolhydraten (g)	20,3	29,1	61,2		8%
Suiker (g)	0,53	0,75	1,6		1%
Water (g)	37,1	53,1			2%
Vet (g)	3,4	4,9	23,0		4%
Cholesterol (mg)	4,1	5,8			1%
Vezels (g)	2,3	3,3	3,5		8%
Verzadigd (g)	0,93	1,3	6,3		4%
EOV (g)	1,4	2			2%
MOV (g)	0,73	1			3%
Omega 3 (g)	0,12	0,18			9%
Omega 6 (g)	0,6	0,86			7%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,16			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,15		9%
B2 (mg)	0,04	0,06		2%
B3 (mg)	1,3	1,8		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,04	0,05		1%
C (mg)	1,6	2,3		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,38	0,54		3%
K (µg)	2,2	3,2		3%
A (µg)	4,9	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,2	13,2		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,4	13,4		1%
Fosfor (mg)	70,6	101		13%
Magnesium (mg)	22,1	31,5		6%
Koper (mg)	0,10	0,14		11%
Jodium (µg)	10,7	15,2		7%

IJzer (mg)	0,72	1	7%
Selenium (µg)	3	4,3	4%
Zink (mg)	0,64	0,91	7%
Kalium (mg)	170	243	5%
Natrium (mg)	135	193	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,9	5,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5	7,1		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,65	0,93		
Polysacchariden (g)	19,8	28,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,21		
Som van vetzuren (g)	3,1	4,5		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
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)	0,38	0,54		
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