Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

578 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 1) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Avocadopasta	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2401	686			29%
kcal (kcal)	578	165			29%
Eiwit (g)	16,3	4,7	11,3		29%
Koolhydraten (g)	38,8	11,1	26,9		15%
Suiker (g)	1,1	0,31	0,8		2%
Water (g)	245	70			16%
Vet (g)	37,8	10,8	59,0		43%
Cholesterol (mg)	19,5	5,6			6%
Vezels (g)	7,5	2,1	2,6		25%
Verzadigd (g)	9,4	2,7	14,6		42%
EOV (g)	21,5	6,1			24%
MOV (g)	3,3	0,95			14%
Omega 3 (g)	0,23	0,07			17%
Omega 6 (g)	3,1	0,88			35%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,07			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,03		9%
B2 (mg)	0,25	0,07		16%
B3 (mg)	5	1,4		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,53	0,15		19%
C (mg)	24,8	7,1		33%
D (µg)	0,06	0,02		1%
E (mg)	3,9	1,1		30%
K (µg)	39,8	11,4		57%
A (µg)	63,6	18,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,4	9,8		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	286	81,8		29%
Fosfor (mg)	236	67,5		43%
Magnesium (mg)	50,4	14,4		14%
Koper (mg)	0,3	0,08		33%
Jodium (µg)	66	18,9		44%

IJzer (mg)	3,3	0,96	30%
Selenium (µg)	9,9	2,8	14%
Zink (mg)	0,73	0,21	8%
Kalium (mg)	498	142	14%
Natrium (mg)	892	255	59%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	442	126		11%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	102	29,2		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	0,75		
Polysacchariden (g)	37,7	10,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,43	0,12		
Som van vetzuren (g)	34,3	9,8		
Transvetten (g)	0,18	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)	3,9	1,1		
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