Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

284 kcal per maaltijd · 284 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 42) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Carbonarasaus huisgemaakt, zelf bereid	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1175	1175			14%
kcal (kcal)	284	284			14%
Eiwit (g)	13,5	13,5	19,0		24%
Koolhydraten (g)	1	1	1,4		0%
Suiker (g)	1	1	1,4		2%
Water (g)	58	58			4%
Vet (g)	25,1	25,1	79,5		28%
Cholesterol (mg)	160	160			53%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	13,4	13,4	42,5		60%
EOV (g)	7,8	7,8			9%
MOV (g)	1,4	1,4			6%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	1,2	1,2			14%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,07			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,15		14%
B2 (mg)	0,24	0,24		15%
B3 (mg)	4	4		24%
B6 (mg)	0,13	0,13		9%
B12 (µg)	0,88	0,88		31%
C (mg)	2	2		3%
D (µg)	0,8	0,8		8%
E (mg)	1,8	1,8		14%
K (µg)	13,6	13,6		19%
A (µg)	202	202		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,3	21,3		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	170	170		17%
Fosfor (mg)	245	245		45%
Magnesium (mg)	17	17		5%
Koper (mg)	0,06	0,06		7%
Jodium (µg)	22,7	22,7		15%

IJzer (mg)	0,9	0,9	8%
Selenium (µg)	9	9	13%
Zink (mg)	1,4	1,4	16%
Kalium (mg)	204	204	6%
Natrium (mg)	537	537	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	66	66		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	90	90		5%
Zeaxanthine (µg)	53	53		27%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	207	207		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,2	2,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	13,5	13,5		24%
Stikstof (g)	0,7	0,7		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	11,4	11,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,1		
Som van vetzuren (g)	23,4	23,4		
Transvetten (g)	0,3	0,3		
EPA (g)	0,02	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	1,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,48	0,48		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,32	0,32		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,19	0,19		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,41	0,41		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,52	0,52		
IJzer haem (mg)	0,1	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	213	213		

Verz vetz rest (g)	0,28	0,28

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