Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

28,7 kcal per maaltijd · 191 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 13) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Currypasta, mild, tikka masala	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	119	792			1%
kcal (kcal)	28,7	191			1%
Eiwit (g)	0,54	3,6	7,5		1%
Koolhydraten (g)	1,5	9,8	20,5		1%
Suiker (g)	0,96	6,4	13,5		2%
Water (g)	8,8	58,6			1%
Vet (g)	2,3	15,1	71,2		3%
Cholesterol (mg)	0,09	0,59			0%
Vezels (g)	0,10	0,66	0,7		0%
Verzadigd (g)	0,42	2,8	13,3		2%
EOV (g)	1,2	7,8			1%
MOV (g)	0,59	3,9			2%
Omega 3 (g)	0,17	1,2			13%
Omega 6 (g)	0,41	2,7			5%
Omega 3 ALA (g)	0,17	1,2			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,07	0,47		0%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,9	12,8		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,35	2,3		3%
K (µg)	2,7	18		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,1	7,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,2	34,8		1%
Fosfor (mg)	5,1	34,2		1%
Magnesium (mg)	3,8	25,5		1%
Koper (mg)	0,02	0,12		2%
Jodium (µg)	0,15	0,98		0%

IJzer (mg)	0,11	0,72	1%
Selenium (µg)	0,11	0,72	0%
Zink (mg)	0,04	0,26	0%
Kalium (mg)	15,6	104	0%
Natrium (mg)	697	4646	46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,2	34,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,46	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)	0,04	0,26		
Polysacchariden (g)	0,51	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	2,2	14,6		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,35	2,3		
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