Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

231 kcal per maaltijd · 330 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 1) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ei-rijstpasteitje, boterdeeg	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	959	1370			11%
kcal (kcal)	231	330			12%
Eiwit (g)	3,8	5,4	6,5		7%
Koolhydraten (g)	15,7	22,4	27,2		6%
Suiker (g)	0,33	0,47	0,6		1%
Water (g)	31,2	44,5			2%
Vet (g)	16,8	24	65,6		19%
Cholesterol (mg)	59,8	85,5			20%
Vezels (g)	0,7	1	0,6		2%
Verzadigd (g)	8,3	11,9	32,4		37%
EOV (g)	5,6	7,9			6%
MOV (g)	1,4	1,9			6%
Omega 3 (g)	0,27	0,38			19%
Omega 6 (g)	1,1	1,6			12%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,36			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		2%
B2 (mg)	0,06	0,08		4%
B3 (mg)	0,95	1,4		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,25	0,36		9%
C (mg)	0,51	0,73		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,5		8%
K (µg)	6	8,5		9%
A (µg)	92,5	132		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,6	15,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54,1	77,2		5%
Fosfor (mg)	82	117		15%
Magnesium (mg)	8,6	12,3		2%
Koper (mg)	0,05	0,07		5%
Jodium (µg)	7,1	10,2		5%

IJzer (mg)	0,44	0,63	4%
Selenium (µg)	6,2	8,9	9%
Zink (mg)	0,38	0,54	4%
Kalium (mg)	52,9	75,6	2%
Natrium (mg)	221	315	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	62,3	89,1		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	94,6	135		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,6	0,86		
Polysacchariden (g)	15,4	22		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	16,3	23,3		
Transvetten (g)	0,83	1,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,5		
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