Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

297 kcal per maaltijd · 297 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 3) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentepasteitje, gefrituurd, Hoviruoka	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1242	1242			15%
kcal (kcal)	297	297			15%
Eiwit (g)	8,4	8,4	11,4		15%
Koolhydraten (g)	33,2	33,2	44,7		13%
Suiker (g)	2,4	2,4	3,2		5%
Water (g)	34,3	34,3			2%
Vet (g)	13,9	13,9	42,2		16%
Cholesterol (mg)	0,79	0,79			0%
Vezels (g)	2,4	2,4	1,6		8%
Verzadigd (g)	0,85	0,85	2,6		4%
EOV (g)	7,8	7,8			9%
MOV (g)	4,7	4,7			19%
Omega 3 (g)	1,5	1,5			107%
Omega 6 (g)	3,2	3,2			36%
Omega 3 ALA (g)	1,5	1,5			131%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		4%
B2 (mg)	0,03	0,03		2%
B3 (mg)	1,4	1,4		8%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,9	1,9		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,7	2,7		21%
K (µg)	21,8	21,8		31%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9	9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,5	13,5		1%
Fosfor (mg)	67,7	67,7		12%
Magnesium (mg)	19,8	19,8		6%
Koper (mg)	0,1	0,1		11%
Jodium (µg)	4,2	4,2		3%

IJzer (mg)	0,61	0,61	6%
Selenium (µg)	4,4	4,4	6%
Zink (mg)	0,51	0,51	6%
Kalium (mg)	114	114	3%
Natrium (mg)	316	316	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	198	198		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19,4	19,4		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	1,3		
Polysacchariden (g)	30,8	30,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,02		
Som van vetzuren (g)	13,3	13,3		
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)	2,7	2,7		
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