Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

504 kcal per maaltijd · 144 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 8) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ham-ananas-pastaovenschotel, Kokkikartano Snellman, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2111	603			25%
kcal (kcal)	504	144			25%
Eiwit (g)	22,6	6,5	17,9		40%
Koolhydraten (g)	44,7	12,8	35,5		17%
Suiker (g)	9,7	2,8	7,7		19%
Water (g)	235	67			16%
Vet (g)	24,4	7	43,6		27%
Cholesterol (mg)	60,9	17,4			20%
Vezels (g)	6,9	2	2,7		23%
Verzadigd (g)	13,7	3,9	24,5		62%
EOV (g)	6,6	1,9			7%
MOV (g)	1,7	0,47			7%
Omega 3 (g)	0,16	0,05			12%
Omega 6 (g)	1,4	0,40			16%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,04			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,37	0,11		34%
B2 (mg)	0,43	0,12		27%
B3 (mg)	10,6	3		62%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	0,29		36%
C (mg)	7,7	2,2		10%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,38		10%
K (µg)	14,1	4		20%
A (µg)	144	41		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,4	8,4		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	283	80,8		28%
Fosfor (mg)	519	148		94%
Magnesium (mg)	105	29,9		30%
Koper (mg)	0,37	0,1		41%
Jodium (µg)	33,8	9,7		23%

IJzer (mg)	2,4	0,67	21%
Selenium (µg)	16,3	4,7	23%
Zink (mg)	4	1,1	44%
Kalium (mg)	582	166	17%
Natrium (mg)	946	270	63%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	83,5	23,9		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	139	39,6		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	1,0		
Polysacchariden (g)	35	10		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,64	0,18		
Som van vetzuren (g)	22,6	6,4		
Transvetten (g)	0,51	0,15		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	0,38		
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