Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

239 kcal per maaltijd · 341 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 1) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaaspasteitje, Vaasan Kotiuunin	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	998	1426			12%
kcal (kcal)	239	341			12%
Eiwit (g)	7	10	11,7		13%
Koolhydraten (g)	22	31,4	36,8		8%
Suiker (g)	0,74	1,1	1,2		1%
Water (g)	21,5	30,7			1%
Vet (g)	13,4	19,1	50,5		15%
Cholesterol (mg)	33,1	47,2			11%
Vezels (g)	1,2	1,8	1,0		4%
Verzadigd (g)	6,2	8,8	23,3		28%
EOV (g)	4,4	6,2			5%
MOV (g)	1,8	2,5			7%
Omega 3 (g)	0,41	0,58			30%
Omega 6 (g)	1,3	1,9			15%
Omega 3 ALA (g)	0,4	0,57			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,06		4%
B2 (mg)	0,08	0,11		5%
B3 (mg)	1,7	2,5		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,29	0,41		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	1,6		9%
K (µg)	6,6	9,5		9%
A (µg)	62,8	89,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,5	27,9		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	101	144		10%
Fosfor (mg)	106	151		19%
Magnesium (mg)	16,9	24,2		5%
Koper (mg)	0,17	0,25		19%
Jodium (µg)	10,3	14,7		7%

IJzer (mg)	0,5	0,72	5%
Selenium (µg)	6,3	9	9%
Zink (mg)	0,78	1,1	9%
Kalium (mg)	85,4	122	2%
Natrium (mg)	0,28	0,4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,1	44,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	64	91,4		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	1,6		
Polysacchariden (g)	21,2	30,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	12,6	18		
Transvetten (g)	0,26	0,37		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	1,6		
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