Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

462 kcal per maaltijd · 132 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 3) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip met pasta, Saarioinen, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1936	553			23%
kcal (kcal)	462	132			23%
Eiwit (g)	18,6	5,3	16,1		33%
Koolhydraten (g)	37,3	10,7	32,3		14%
Suiker (g)	3,6	1	3,2		7%
Water (g)	263	75,1			18%
Vet (g)	26,1	7,4	50,8		29%
Cholesterol (mg)	79,3	22,7			26%
Vezels (g)	2,2	0,62	0,9		7%
Verzadigd (g)	16,8	4,8	32,7		75%
EOV (g)	6,1	1,7			7%
MOV (g)	1,1	0,31			4%
Omega 3 (g)	0,14	0,04			10%
Omega 6 (g)	0,82	0,23			9%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,04			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,03		9%
B2 (mg)	0,23	0,07		14%
B3 (mg)	7,1	2		42%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,56	0,16		20%
C (mg)	2,2	0,64		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,97	0,28		7%
K (µg)	17,7	5,1		25%
A (µg)	211	60,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,7	7,1		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	77,4	22,1		8%
Fosfor (mg)	198	56,7		36%
Magnesium (mg)	37,3	10,7		11%
Koper (mg)	0,14	0,04		15%
Jodium (µg)	84,4	24,1		56%

IJzer (mg)	1,8	0,5	16%
Selenium (µg)	17,9	5,1	26%
Zink (mg)	1,2	0,34	13%
Kalium (mg)	476	136	14%
Natrium (mg)	1127	322	75%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	831	237		21%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	271	77,6		34%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	0,85		
Polysacchariden (g)	33,7	9,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,16	0,05		
Som van vetzuren (g)	24,7	7,1		
Transvetten (g)	0,72	0,21		
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)	0,97	0,28		
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