Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

574 kcal per maaltijd · 164 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 5) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2398	685			29%
kcal (kcal)	574	164			29%
Eiwit (g)	28,5	8,1	19,9		51%
Koolhydraten (g)	50,1	14,3	34,9		19%
Suiker (g)	7,7	2,2	5,3		15%
Water (g)	196	56			13%
Vet (g)	26,3	7,5	41,2		30%
Cholesterol (mg)	81,8	23,4			27%
Vezels (g)	8,4	2,4	2,9		28%
Verzadigd (g)	16,8	4,8	26,4		76%
EOV (g)	6,2	1,8			7%
MOV (g)	1,4	0,41			6%
Omega 3 (g)	0,2	0,06			15%
Omega 6 (g)	1,1	0,32			13%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,05			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	< 0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,3	0,09		28%
B2 (mg)	0,46	0,13		28%
B3 (mg)	13,1	3,7		77%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,34		43%
C (mg)	33,1	9,5		44%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	0,68		18%
K (µg)	23,2	6,6		33%
A (µg)	201	57,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	50,8	14,5		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	306	87,3		31%
Fosfor (mg)	605	173		110%
Magnesium (mg)	129	36,8		37%
Koper (mg)	0,4	0,11		44%
Jodium (µg)	111	31,7		74%

IJzer (mg)	2,7	0,78	25%
Selenium (µg)	24,3	6,9	35%
Zink (mg)	4,2	1,2	47%
Kalium (mg)	754	215	22%
Natrium (mg)	1379	394	92%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	546	156		14%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	226	64,7		28%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,6	1,3		
Polysacchariden (g)	42,5	12,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,7	0,5		
Som van vetzuren (g)	25	7,1		
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)	2,4	0,68		
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