Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

483 kcal per maaltijd · 138 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 6) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2020	577			24%
kcal (kcal)	483	138			24%
Eiwit (g)	24,3	6,9	20,1		43%
Koolhydraten (g)	38,3	10,9	31,7		15%
Suiker (g)	7,5	2,2	6,2		15%
Water (g)	233	66,6			16%
Vet (g)	24,5	7	45,6		28%
Cholesterol (mg)	58,8	16,8			20%
Vezels (g)	6,1	1,7	2,5		20%
Verzadigd (g)	10,2	2,9	19,1		46%
EOV (g)	7,6	2,2			9%
MOV (g)	4,5	1,3			18%
Omega 3 (g)	0,39	0,11			29%
Omega 6 (g)	4	1,2			46%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,11			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,07		23%
B2 (mg)	0,4	0,11		25%
B3 (mg)	10,9	3,1		64%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	0,29		36%
C (mg)	4,2	1,2		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4,1	1,2		32%
K (µg)	15,4	4,4		22%
A (µg)	84	24		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,4	9		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	225	64,2		22%
Fosfor (mg)	491	140		89%
Magnesium (mg)	101	29		29%
Koper (mg)	0,34	0,10		38%
Jodium (µg)	26,3	7,5		18%

IJzer (mg)	2,1	0,6	19%
Selenium (µg)	22	6,3	31%
Zink (mg)	3,2	0,92	36%
Kalium (mg)	665	190	19%
Natrium (mg)	1748	499	117%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	143	40,8		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	91	26		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,9	1,1		
Polysacchariden (g)	30,7	8,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,3	0,09		
Som van vetzuren (g)	22,7	6,5		
Transvetten (g)	0,31	0,09		
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)	4,1	1,2		
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