Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

431 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 2) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdmix, varkensvlees en pasta, bereid	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1806	516			22%
kcal (kcal)	431	123			22%
Eiwit (g)	32,5	9,3	30,2		58%
Koolhydraten (g)	24,8	7,1	23,1		10%
Suiker (g)	2,1	0,6	1,9		4%
Water (g)	260	74,2			17%
Vet (g)	21,7	6,2	45,3		24%
Cholesterol (mg)	75,4	21,5			25%
Vezels (g)	3,6	1	1,7		12%
Verzadigd (g)	7,6	2,2	15,9		34%
EOV (g)	9,4	2,7			11%
MOV (g)	3,2	0,9			13%
Omega 3 (g)	0,35	0,10			25%
Omega 6 (g)	2,7	0,78			31%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,07			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1,4	0,39		123%
B2 (mg)	0,4	0,11		25%
B3 (mg)	8,8	2,5		52%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,91	0,26		33%
C (mg)	9,3	2,7		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,94	0,27		7%
K (µg)	11	3,1		16%
A (µg)	14,5	4,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,5	7		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,1	12		4%
Fosfor (mg)	296	84,6		54%
Magnesium (mg)	48,5	13,9		14%
Koper (mg)	0,23	0,07		26%
Jodium (µg)	7	2		5%

IJzer (mg)	2,9	0,83	26%
Selenium (µg)	28,1	8	40%
Zink (mg)	3,5	1	39%
Kalium (mg)	573	164	16%
Natrium (mg)	1152	329	77%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	154	43,9		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25,8	7,4		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,2	1,5		
Polysacchariden (g)	22,8	6,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,04		
Som van vetzuren (g)	20,5	5,9		
Transvetten (g)	0,04	0,01		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,94	0,27		
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