Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

28,1 kcal per maaltijd · 187 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 3) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mager smeerpaté, 30% vet, bereid zonder toevoegingen	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	117	780			1%
kcal (kcal)	28,1	187			1%
Eiwit (g)	1,5	9,7	20,7		3%
Koolhydraten (g)	1,5	10	21,4		1%
Suiker (g)	0,20	1,3	2,8		0%
Water (g)	9,8	65,6			1%
Vet (g)	1,8	12	57,8		2%
Cholesterol (mg)	16,2	108			5%
Vezels (g)	0,05	0,3	0,3		0%
Verzadigd (g)	0,38	2,5	12,0		2%
EOV (g)	0,72	4,8			1%
MOV (g)	0,27	1,8			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,24	1,6			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,15			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,21		3%
B2 (mg)	0,15	0,97		9%
B3 (mg)	0,75	5		4%
B6 (mg)	0,03	0,2		2%
B12 (µg)	1,2	7,8		42%
C (mg)	0,75	5		1%
D (µg)	0,08	0,5		1%
E (mg)	0,05	0,3		0%
K (µg)	0,02	0,1		0%
A (µg)	735	4902		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,6	171		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,2	8		0%
Fosfor (mg)	19,5	130		4%
Magnesium (mg)	2,3	15		1%
Koper (mg)	0,12	0,81		13%
Jodium (µg)	0,48	3,2		0%

IJzer (mg)	1,1	7,5	10%
Selenium (µg)	2,9	19	4%
Zink (mg)	0,12	0,77	1%
Kalium (mg)	30,8	205	1%
Natrium (mg)	128	853	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,6	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	3,8	25		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	735	4902		92%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,02	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	0,20	1,3		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,3	8,4		2%
Stikstof (g)	0,05	0,3		
Polysacchariden (g)	1,3	8,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,7	11,2		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,03	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,1		
IJzer haem (mg)	0,24	1,6		
IJzer non-haem (mg)	0,89	5,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	735	4903		

Verz vetz rest (g)	0	0

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