Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

756 kcal per maaltijd · 168 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 15) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pad thai, met garnalen, afhaal	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3182	707			38%
kcal (kcal)	756	168			38%
Eiwit (g)	25,6	5,7	13,5		46%
Koolhydraten (g)	106	23,5	55,9		41%
Suiker (g)	28,1	6,3	14,9		56%
Water (g)	283	62,8			19%
Vet (g)	24,7	5,5	29,4		28%
Cholesterol (mg)	206	45,8			69%
Vezels (g)	4,4	0,99	1,2		15%
Verzadigd (g)	2,9	0,65	3,5		13%
EOV (g)	7,8	1,7			9%
MOV (g)	6,8	1,5			28%
Omega 3 (g)	1,1	0,24			78%
Omega 6 (g)	5,7	1,3			64%
Omega 3 ALA (g)	1,1	0,24			95%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,02		9%
B2 (mg)	0,22	0,05		13%
B3 (mg)	7,4	1,6		44%
B6 (mg)	0,12	0,03		8%
B12 (µg)	1,1	0,24		39%
C (mg)	2,5	0,56		3%
D (µg)	0,3	0,07		3%
E (mg)	4,7	1		36%
K (µg)	57,8	12,8		83%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	50,2	11,1		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	149	33		15%
Fosfor (mg)	329	73		60%
Magnesium (mg)	69,8	15,5		20%
Koper (mg)	0,36	0,08		41%
Jodium (µg)	54	12		36%

IJzer (mg)	2,4	0,54	22%
Selenium (µg)	22,5	5	32%
Zink (mg)	2,3	0,51	26%
Kalium (mg)	437	97	12%
Natrium (mg)	2025	450	135%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	738	164		18%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	61,5	13,7		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	47,5	10,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,1	0,91		
Polysacchariden (g)	53,1	11,8		
K2 (µg)	10,3	2,3		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	17,5	3,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	4,7	1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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	0		
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)	104	23,2		
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