Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

441 kcal per maaltijd · 353 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 26) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasha, paaszoetspijs van kwark	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1833	1466			22%
kcal (kcal)	441	353			22%
Eiwit (g)	6,4	5,1	5,8		11%
Koolhydraten (g)	28,4	22,7	25,7		11%
Suiker (g)	28,4	22,7	25,7		57%
Water (g)	54,2	43,3			4%
Vet (g)	33	26,4	67,3		37%
Cholesterol (mg)	92,7	74,2			31%
Vezels (g)	1,3	1	0,6		4%
Verzadigd (g)	18,8	15	38,3		84%
EOV (g)	9,6	7,7			11%
MOV (g)	1,9	1,6			8%
Omega 3 (g)	0,15	0,12			11%
Omega 6 (g)	1,5	1,2			17%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,12			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,2	0,16		12%
B3 (mg)	1,8	1,5		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,43	0,34		15%
C (mg)	2,9	2,3		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,9	2,3		22%
K (µg)	7,1	5,7		10%
A (µg)	252	202		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,6	13,3		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	89,7	71,7		9%
Fosfor (mg)	140	112		25%
Magnesium (mg)	31,3	25		9%
Koper (mg)	0,09	0,08		10%
Jodium (µg)	13,2	10,6		9%

IJzer (mg)	0,72	0,58	7%
Selenium (µg)	4,8	3,9	7%
Zink (mg)	0,7	0,56	8%
Kalium (mg)	175	140	5%
Natrium (mg)	178	142	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	142	114		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	264	211		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	0,82		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,80	0,64		
Som van vetzuren (g)	31,1	24,9		
Transvetten (g)	0,72	0,58		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,9	2,3		
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