Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

282 kcal per maaltijd · 352 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 6) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasta, donker, eiwitrijk	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1190	1488			14%
kcal (kcal)	282	352			14%
Eiwit (g)	19	23,8	27,0		34%
Koolhydraten (g)	42,3	52,9	60,1		16%
Suiker (g)	3,9	4,9	5,5		8%
Water (g)	9,5	11,9			1%
Vet (g)	3	3,7	9,5		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,8	6	3,4		16%
Verzadigd (g)	0,37	0,46	1,2		2%
EOV (g)	0,33	0,42			0%
MOV (g)	1,3	1,6			5%
Omega 3 (g)	0,15	0,18			11%
Omega 6 (g)	1,2	1,4			13%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,18			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,42	0,53		39%
B2 (mg)	0,17	0,21		10%
B3 (mg)	4,8	6		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	5,2	6,5		40%
K (µg)	1,4	1,8		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	56,6	70,8		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,4	20,5		2%
Fosfor (mg)	276	345		50%
Magnesium (mg)	77,7	97,1		22%
Koper (mg)	0,33	0,41		36%
Jodium (µg)	6,2	7,7		4%

IJzer (mg)	2,6	3,3	24%
Selenium (µg)	6	7,5	9%
Zink (mg)	4,4	5,5	49%
Kalium (mg)	316	395	9%
Natrium (mg)	78,5	98,1	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16,1	20,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,3	1,7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	3,8		
Polysacchariden (g)	38,4	48		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2	2,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	5,2	6,5		
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