Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

212 kcal per maaltijd · 106 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, gekookt, zonder zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	892	446			11%
kcal (kcal)	212	106			11%
Eiwit (g)	14,3	7,1	26,9		25%
Koolhydraten (g)	31,7	15,9	59,8		12%
Suiker (g)	2,9	1,5	5,5		6%
Water (g)	105	52,6			7%
Vet (g)	2,2	1,1	9,4		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,6	1,8	3,4		12%
Verzadigd (g)	0,28	0,14	1,2		1%
EOV (g)	0,25	0,12			0%
MOV (g)	0,97	0,49			4%
Omega 3 (g)	0,11	0,05			8%
Omega 6 (g)	0,86	0,43			10%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,05			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,32	0,16		29%
B2 (mg)	0,13	0,06		8%
B3 (mg)	2,9	1,5		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,9	1,9		30%
K (µg)	1,1	0,53		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	42,5	21,2		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,5	8,3		2%
Fosfor (mg)	207	103		38%
Magnesium (mg)	58,2	29,1		17%
Koper (mg)	0,25	0,12		27%
Jodium (µg)	4,6	2,3		3%

IJzer (mg)	2	0,98	18%
Selenium (µg)	4,6	2,3	7%
Zink (mg)	3,3	1,7	37%
Kalium (mg)	237	119	7%
Natrium (mg)	60,2	30,1	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,1	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1	0,5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	1,1		
Polysacchariden (g)	28,8	14,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,5	0,75		
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)	3,9	1,9		
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