Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

347 kcal per maaltijd · 99 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 9) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasta in kaassaus, maaltijdmix, bereid	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1460	417			17%
kcal (kcal)	347	99			17%
Eiwit (g)	11	3,1	12,7		20%
Koolhydraten (g)	51,4	14,7	59,3		20%
Suiker (g)	8,1	2,3	9,3		16%
Water (g)	273	78			18%
Vet (g)	10,3	2,9	26,8		12%
Cholesterol (mg)	2,2	0,63			1%
Vezels (g)	2,1	0,6	1,2		7%
Verzadigd (g)	5,9	1,7	15,3		26%
EOV (g)	2,2	0,63			2%
MOV (g)	0,7	0,2			3%
Omega 3 (g)	0,06	0,02			4%
Omega 6 (g)	0,63	0,18			7%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,02			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,02		6%
B2 (mg)	0,16	0,05		10%
B3 (mg)	2,4	0,67		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,18	0,05		6%
C (mg)	0,25	0,07		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,55	0,16		4%
K (µg)	6,7	1,9		10%
A (µg)	4,7	1,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,9	3,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	128	36,7		13%
Fosfor (mg)	144	41		26%
Magnesium (mg)	33	9,4		9%
Koper (mg)	0,17	0,05		19%
Jodium (µg)	10	2,8		7%

IJzer (mg)	2,1	0,61	19%
Selenium (µg)	6,1	1,7	9%
Zink (mg)	0,91	0,26	10%
Kalium (mg)	320	91,4	9%
Natrium (mg)	1151	329	77%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,3	1,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5	1,4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	0,5		
Polysacchariden (g)	43,1	12,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,01		
Som van vetzuren (g)	9,8	2,8		
Transvetten (g)	0,98	0,28		
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)	0,55	0,16		
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