Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

308 kcal per maaltijd · 88 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 57 en% (waarvan suikers 9) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasta in paddenstoelensaus, maaltijdmix, bereid	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1295	370			15%
kcal (kcal)	308	88			15%
Eiwit (g)	10,6	3	13,8		19%
Koolhydraten (g)	43,9	12,5	57,0		17%
Suiker (g)	7,2	2,1	9,3		14%
Water (g)	281	80,3			19%
Vet (g)	9,5	2,7	27,8		11%
Cholesterol (mg)	2,5	0,72			1%
Vezels (g)	2,2	0,62	1,4		7%
Verzadigd (g)	5,4	1,6	15,9		24%
EOV (g)	2	0,58			2%
MOV (g)	0,65	0,19			3%
Omega 3 (g)	0,06	0,02			4%
Omega 6 (g)	0,59	0,17			7%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,02			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,02		6%
B2 (mg)	0,23	0,07		14%
B3 (mg)	3	0,85		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,25	0,07		9%
C (mg)	0,7	0,2		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,51	0,15		4%
K (µg)	6,2	1,8		9%
A (µg)	2,7	0,78		
B11 / Foliumzuur (µg)	15	4,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	163	46,5		16%
Fosfor (mg)	180	51,3		33%
Magnesium (mg)	34,3	9,8		10%
Koper (mg)	0,17	0,05		19%
Jodium (µg)	20,5	5,9		14%

IJzer (mg)	1,9	0,56	18%
Selenium (µg)	6,7	1,9	10%
Zink (mg)	1,2	0,34	13%
Kalium (mg)	321	91,6	9%
Natrium (mg)	1166	333	78%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,4	1,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,2	0,91		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	0,48		
Polysacchariden (g)	36,7	10,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,01		
Som van vetzuren (g)	9,1	2,6		
Transvetten (g)	0,92	0,26		
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)	0,51	0,15		
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