Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

287 kcal per maaltijd · 82 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 15) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasta, in tomatensaus, maaltijdpakket, gekookt	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1218	348			14%
kcal (kcal)	287	82			14%
Eiwit (g)	8,4	2,4	11,7		15%
Koolhydraten (g)	50,8	14,5	70,8		20%
Suiker (g)	11,1	3,2	15,4		22%
Water (g)	280	80			19%
Vet (g)	5,3	1,5	16,5		6%
Cholesterol (mg)	0,46	0,13			0%
Vezels (g)	2	0,58	1,4		7%
Verzadigd (g)	2,8	0,81	8,9		13%
EOV (g)	1,1	0,31			1%
MOV (g)	0,51	0,15			2%
Omega 3 (g)	0,04	0,01			3%
Omega 6 (g)	0,48	0,14			5%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,01			4%
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)	0,15	0,04		9%
B3 (mg)	2,3	0,66		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,14	0,04		5%
C (mg)	3,5	1		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,41	0,12		3%
K (µg)	4,1	1,2		6%
A (µg)	0,77	0,22		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,8	3,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	71	20,3		7%
Fosfor (mg)	128	36,5		23%
Magnesium (mg)	33	9,4		9%
Koper (mg)	0,16	0,05		18%
Jodium (µg)	10,1	2,9		7%

IJzer (mg)	2	0,56	18%
Selenium (µg)	5,2	1,5	7%
Zink (mg)	0,78	0,22	9%
Kalium (mg)	297	84,8	8%
Natrium (mg)	1412	403	94%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21,2	6,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,3	0,93		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	0,38		
Polysacchariden (g)	39,6	11,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,02		
Som van vetzuren (g)	5	1,4		
Transvetten (g)	0,48	0,14		
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)	0,41	0,12		
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