Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

410 kcal per maaltijd · 117 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 4) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasta met ham	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1715	490			20%
kcal (kcal)	410	117			20%
Eiwit (g)	21,8	6,2	21,3		39%
Koolhydraten (g)	40,8	11,6	39,8		16%
Suiker (g)	3,7	1	3,6		7%
Water (g)	264	75,5			18%
Vet (g)	16,2	4,6	35,7		18%
Cholesterol (mg)	77	22			26%
Vezels (g)	2,2	0,63	1,1		7%
Verzadigd (g)	9,7	2,8	21,3		44%
EOV (g)	4	1,1			5%
MOV (g)	0,89	0,25			4%
Omega 3 (g)	0,08	0,02			6%
Omega 6 (g)	0,73	0,21			8%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,02			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,04		13%
B2 (mg)	0,34	0,10		21%
B3 (mg)	9,8	2,8		58%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,7	0,2		25%
C (mg)	2	0,56		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,7	0,2		5%
K (µg)	6	1,7		9%
A (µg)	114	32,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,7	5,4		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	64,8	18,5		6%
Fosfor (mg)	297	84,9		54%
Magnesium (mg)	37,4	10,7		11%
Koper (mg)	0,16	0,05		18%
Jodium (µg)	48,1	13,7		32%

IJzer (mg)	3,1	0,88	28%
Selenium (µg)	15,2	4,3	22%
Zink (mg)	2	0,57	22%
Kalium (mg)	452	129	13%
Natrium (mg)	1304	373	87%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	66,7	19,1		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	108	30,8		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	1		
Polysacchariden (g)	37,1	10,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,6	0,74		
Som van vetzuren (g)	15	4,3		
Transvetten (g)	0,39	0,11		
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)	0,7	0,2		
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