Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

427 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 5) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasta met kip en geitenkaas, HK, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1796	513			21%
kcal (kcal)	427	122			21%
Eiwit (g)	29,3	8,4	27,4		52%
Koolhydraten (g)	34,5	9,9	32,3		13%
Suiker (g)	5,7	1,6	5,3		11%
Water (g)	256	73			17%
Vet (g)	17,9	5,1	37,7		20%
Cholesterol (mg)	58,5	16,7			20%
Vezels (g)	5,5	1,6	2,6		18%
Verzadigd (g)	6,5	1,9	13,7		29%
EOV (g)	8,1	2,3			9%
MOV (g)	1,7	0,48			7%
Omega 3 (g)	0,15	0,04			11%
Omega 6 (g)	1,5	0,43			17%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,04			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,06		19%
B2 (mg)	0,35	0,1		22%
B3 (mg)	10,9	3,1		64%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,63	0,18		23%
C (mg)	10,4	3		14%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,2	0,9		24%
K (µg)	18,3	5,2		26%
A (µg)	99,8	28,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	50,4	14,4		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	159	45,4		16%
Fosfor (mg)	331	94,6		60%
Magnesium (mg)	71,4	20,4		20%
Koper (mg)	0,37	0,1		41%
Jodium (µg)	22,4	6,4		15%

IJzer (mg)	2,4	0,68	22%
Selenium (µg)	21,8	6,2	31%
Zink (mg)	2,1	0,59	23%
Kalium (mg)	715	204	20%
Natrium (mg)	980	280	65%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	284	81,1		7%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	129	36,8		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,7	1,3		
Polysacchariden (g)	28,8	8,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,12		
Som van vetzuren (g)	16,7	4,8		
Transvetten (g)	0,34	0,10		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,2	0,9		
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