Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

288 kcal per maaltijd · 360 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 72 en% (waarvan suikers 2) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasta, met tarwekiemen	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1218	1522			14%
kcal (kcal)	288	360			14%
Eiwit (g)	13,6	17	18,9		24%
Koolhydraten (g)	51,6	64,5	71,7		20%
Suiker (g)	1,7	2,1	2,3		3%
Water (g)	6,9	8,7			0%
Vet (g)	1,9	2,4	5,9		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,9	6,2	3,4		16%
Verzadigd (g)	0,25	0,31	0,8		1%
EOV (g)	0,21	0,27			0%
MOV (g)	0,82	1			3%
Omega 3 (g)	0,07	0,09			5%
Omega 6 (g)	0,75	0,93			8%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,09			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,3		22%
B2 (mg)	0,09	0,12		6%
B3 (mg)	3,5	4,4		21%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,1	2,7		17%
K (µg)	1	1,3		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,4	39,3		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	104	130		10%
Fosfor (mg)	185	231		34%
Magnesium (mg)	60	75		17%
Koper (mg)	0,24	0,3		27%
Jodium (µg)	7,5	9,4		5%

IJzer (mg)	2,2	2,8	20%
Selenium (µg)	6,2	7,7	9%
Zink (mg)	2,3	2,9	25%
Kalium (mg)	216	271	6%
Natrium (mg)	94,2	118	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	10		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,63	0,79		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	2,7		
Polysacchariden (g)	49,9	62,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,3	1,6		
Transvetten (g)	0	0		
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)	2,1	2,7		
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