Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

216 kcal per maaltijd · 108 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, gekookt, zonder zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	914	457			11%
kcal (kcal)	216	108			11%
Eiwit (g)	10,2	5,1	18,9		18%
Koolhydraten (g)	38,7	19,4	71,7		15%
Suiker (g)	1,3	0,63	2,3		3%
Water (g)	103	51,6			7%
Vet (g)	1,4	0,71	5,9		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,7	1,9	3,4		12%
Verzadigd (g)	0,19	0,09	0,8		1%
EOV (g)	0,16	0,08			0%
MOV (g)	0,61	0,31			3%
Omega 3 (g)	0,05	0,03			4%
Omega 6 (g)	0,56	0,28			6%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		12%
B2 (mg)	0,07	0,04		4%
B3 (mg)	2,7	1,3		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	0,81		12%
K (µg)	0,77	0,39		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,6	11,8		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	82,2	41,1		8%
Fosfor (mg)	138	69,2		25%
Magnesium (mg)	45	22,5		13%
Koper (mg)	0,18	0,09		20%
Jodium (µg)	5,6	2,8		4%

IJzer (mg)	1,7	0,84	15%
Selenium (µg)	4,7	2,4	7%
Zink (mg)	1,7	0,86	19%
Kalium (mg)	162	81,2	5%
Natrium (mg)	72	36	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,48	0,24		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	0,82		
Polysacchariden (g)	37,4	18,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,96	0,48		
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)	1,6	0,81		
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