Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

371 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 66 en% (waarvan suikers 11) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasta, met tomatensaus en mozzarella, kant-en-klaar, Atria	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1589	454			19%
kcal (kcal)	371	106			19%
Eiwit (g)	14,7	4,2	15,8		26%
Koolhydraten (g)	61,4	17,5	66,2		24%
Suiker (g)	9,8	2,8	10,6		20%
Water (g)	257	73,4			17%
Vet (g)	6,4	1,8	15,6		7%
Cholesterol (mg)	15,4	4,4			5%
Vezels (g)	3,6	1	2,0		12%
Verzadigd (g)	3,5	1	8,5		16%
EOV (g)	1,8	0,5			2%
MOV (g)	0,71	0,2			3%
Omega 3 (g)	0,13	0,04			9%
Omega 6 (g)	0,58	0,17			7%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,04			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,02		8%
B2 (mg)	0,13	0,04		8%
B3 (mg)	5,1	1,5		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,46	0,13		16%
C (mg)	7,7	2,2		10%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,61	0,17		5%
K (µg)	5	1,4		7%
A (µg)	63	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,3	7,8		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	167	47,8		17%
Fosfor (mg)	218	62,3		40%
Magnesium (mg)	40,4	11,5		12%
Koper (mg)	0,22	0,06		25%
Jodium (µg)	14,2	4,1		9%

IJzer (mg)	2,7	0,78	25%
Selenium (µg)	7,7	2,2	11%
Zink (mg)	1,7	0,5	19%
Kalium (mg)	385	110	11%
Natrium (mg)	1451	415	97%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	194	55,5		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	83,5	23,9		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	0,69		
Polysacchariden (g)	51,6	14,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,72	0,21		
Som van vetzuren (g)	6	1,7		
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)	0,61	0,17		
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