Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

284 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 2) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasta wit, gemiddeld gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1202	601			14%
kcal (kcal)	284	142			14%
Eiwit (g)	10,2	5,1	14,4		18%
Koolhydraten (g)	55,4	27,7	78,0		21%
Suiker (g)	1,4	0,7	2,0		3%
Water (g)	129	64,7			9%
Vet (g)	1,8	0,9	5,7		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,8	1,4	2,0		9%
Verzadigd (g)	0,2	0,1	0,6		1%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,6	0,3			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,6	0,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	3,8	1,9		22%
B6 (mg)	0,04	0,02		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	0,2	0,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9	4,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32	16		3%
Fosfor (mg)	148	74		27%
Magnesium (mg)	38	19		11%
Koper (mg)	0,24	0,12		27%
Jodium (µg)	2	1		1%

IJzer (mg)	1,4	0,7	13%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	1,3	0,64	14%
Kalium (mg)	96	48	3%
Natrium (mg)	8	4	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16	8		0%
Alfa-caroteen (µg)	6	3		1%
Luteine (µg)	126	63		6%
Zeaxanthine (µg)	8	4		4%
Lycopeen (µg)	2	1		0%
RAE (µg)	2	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	9,8	4,9		18%
Eiwit dierlijk (g)	0,4	0,2		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	54	27		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,2	0,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,8	0,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4	2		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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