Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

248 kcal per maaltijd · 124 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 1) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasta witte met ei, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1052	526			13%
kcal (kcal)	248	124			12%
Eiwit (g)	9,4	4,7	15,2		17%
Koolhydraten (g)	46,8	23,4	75,5		18%
Suiker (g)	0,6	0,3	1,0		1%
Water (g)	137	68,6			9%
Vet (g)	1,6	0,8	5,8		2%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	4,4	2,2	3,5		15%
Verzadigd (g)	0,4	0,2	1,5		2%
EOV (g)	0,6	0,3			1%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
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)	3,6	1,8		21%
B6 (mg)	0,05	0,02		3%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,8	0,4		6%
K (µg)	0,2	0,1		0%
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,8	3,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42	21		4%
Fosfor (mg)	176	88		32%
Magnesium (mg)	62	31		18%
Koper (mg)	0,3	0,15		33%
Jodium (µg)	6	3		4%

IJzer (mg)	2,4	1,2	22%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,8	0,9	20%
Kalium (mg)	80	40	2%
Natrium (mg)	10	5	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	2	1		0%
Luteine (µg)	284	142		14%
Zeaxanthine (µg)	66	33		33%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	4	2		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	7,4	3,7		13%
Eiwit dierlijk (g)	2	1		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	46,2	23,1		
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)	0,6	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	2,4	1,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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