Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

285 kcal per maaltijd · 356 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 81 en% (waarvan suikers 1) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasta, witte, ongekookt	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1209	1511			14%
kcal (kcal)	285	356			14%
Eiwit (g)	9,8	12,3	13,8		18%
Koolhydraten (g)	57,6	72	80,9		22%
Suiker (g)	0,8	1	1,1		2%
Water (g)	8	10			1%
Vet (g)	1,2	1,5	3,8		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	3	1,7		8%
Verzadigd (g)	0,16	0,2	0,5		1%
EOV (g)	0,16	0,2			0%
MOV (g)	0,48	0,6			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,48	0,6			5%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,04			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,1		7%
B2 (mg)	0,05	0,06		3%
B3 (mg)	3,4	4,2		20%
B6 (mg)	0,06	0,08		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0,16	0,2		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,8	11		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	15		1%
Fosfor (mg)	100	125		18%
Magnesium (mg)	42,4	53		12%
Koper (mg)	0,24	0,3		27%
Jodium (µg)	0,48	0,6		0%

IJzer (mg)	1,6	2	15%
Selenium (µg)	1,6	2	2%
Zink (mg)	1,2	1,5	13%
Kalium (mg)	80	100	2%
Natrium (mg)	1,6	2	0%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,16	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	9,8	12,3		18%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	56,8	71		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,8	1		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
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)	1,6	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