Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

243 kcal per maaltijd · 97 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 16) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pastasalade, met groenten	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1015	406			12%
kcal (kcal)	243	97			12%
Eiwit (g)	6,5	2,6	10,7		12%
Koolhydraten (g)	24,5	9,8	40,4		9%
Suiker (g)	9,8	3,9	16,2		20%
Water (g)	174	69,8			12%
Vet (g)	12,3	4,9	45,5		14%
Cholesterol (mg)	18,3	7,3			6%
Vezels (g)	3,2	1,3	2,6		11%
Verzadigd (g)	4,7	1,9	17,5		21%
EOV (g)	4,6	1,9			5%
MOV (g)	2,4	0,96			10%
Omega 3 (g)	0,61	0,24			44%
Omega 6 (g)	1,8	0,71			20%
Omega 3 ALA (g)	0,6	0,24			54%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,05		12%
B2 (mg)	0,18	0,07		11%
B3 (mg)	3,1	1,3		18%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,23	0,09		8%
C (mg)	22,3	8,9		30%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	0,7		13%
K (µg)	28,7	11,5		41%
A (µg)	50,8	20,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	49,6	19,8		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	96,5	38,6		10%
Fosfor (mg)	145	57,8		26%
Magnesium (mg)	37,9	15,2		11%
Koper (mg)	0,14	0,06		16%
Jodium (µg)	22,9	9,2		15%

IJzer (mg)	1,5	0,61	14%
Selenium (µg)	6,1	2,5	9%
Zink (mg)	1,3	0,51	14%
Kalium (mg)	294	118	8%
Natrium (mg)	309	124	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2270	908		57%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	257	103		32%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,43		
Polysacchariden (g)	14,7	5,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,71	0,28		
Som van vetzuren (g)	11,9	4,7		
Transvetten (g)	0,11	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	0,7		
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