Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

450 kcal per maaltijd · 180 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 0) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pastasalade, met viskuit, garnalen en avocado, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1875	750			22%
kcal (kcal)	450	180			23%
Eiwit (g)	25,1	10	22,3		45%
Koolhydraten (g)	14,1	5,7	12,6		5%
Suiker (g)	0,4	0,16	0,4		1%
Water (g)	155	62			10%
Vet (g)	31,9	12,7	63,7		36%
Cholesterol (mg)	187	74,8			62%
Vezels (g)	3,6	1,4	1,6		12%
Verzadigd (g)	8,7	3,5	17,4		39%
EOV (g)	14,4	5,8			16%
MOV (g)	5,6	2,3			23%
Omega 3 (g)	1,7	0,69			126%
Omega 6 (g)	3,8	1,5			43%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,49			110%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,43	0,17			173%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,04		9%
B2 (mg)	0,37	0,15		23%
B3 (mg)	8,7	3,5		51%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,8	1,5		136%
C (mg)	5,8	2,3		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	7,9	3,2		61%
K (µg)	48,5	19,4		69%
A (µg)	134	53,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	47,4	18,9		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	279	111		28%
Fosfor (mg)	268	107		49%
Magnesium (mg)	46,4	18,6		13%
Koper (mg)	0,46	0,18		51%
Jodium (µg)	194	77,7		130%

IJzer (mg)	3,9	1,6	35%
Selenium (µg)	25	10	36%
Zink (mg)	2,8	1,1	31%
Kalium (mg)	328	131	9%
Natrium (mg)	638	255	43%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	245	97,9		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	155	62,1		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	1,6		
Polysacchariden (g)	13,8	5,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	29,1	11,6		
Transvetten (g)	0,33	0,13		
EPA (g)	0,17	0,07		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,26	0,1		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	7,9	3,2		
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