Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

109 kcal per maaltijd · 217 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 87 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pastasaus, avocado	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	447	894			5%
kcal (kcal)	109	217			5%
Eiwit (g)	2,1	4,2	7,8		4%
Koolhydraten (g)	0,33	0,65	1,2		0%
Suiker (g)	0,25	0,5	0,9		0%
Water (g)	33,7	67,4			2%
Vet (g)	10,5	20,9	86,8		12%
Cholesterol (mg)	3,6	7,1			1%
Vezels (g)	2,1	4,2	3,9		7%
Verzadigd (g)	2,1	4,2	17,3		9%
EOV (g)	6,4	12,9			7%
MOV (g)	0,88	1,8			4%
Omega 3 (g)	0,06	0,13			5%
Omega 6 (g)	0,81	1,6			9%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,13			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		2%
B2 (mg)	0,07	0,14		4%
B3 (mg)	0,81	1,6		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,10	0,19		3%
C (mg)	6,1	12,2		8%
D (µg)	0,01	0,02		0%
E (mg)	1,1	2,2		8%
K (µg)	11,3	22,7		16%
A (µg)	10,7	21,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	13,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	51,3	103		5%
Fosfor (mg)	35,8	71,5		7%
Magnesium (mg)	11	22		3%
Koper (mg)	0,13	0,25		14%
Jodium (µg)	7,4	14,8		5%

IJzer (mg)	0,25	0,5	2%
Selenium (µg)	1	2,1	1%
Zink (mg)	0,21	0,42	2%
Kalium (mg)	138	276	4%
Natrium (mg)	116	233	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	102	204		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19,9	39,8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,34	0,68		
Polysacchariden (g)	0,08	0,16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,2		
Som van vetzuren (g)	9,4	18,9		
Transvetten (g)	0,05	0,09		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	2,2		
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