Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

285 kcal per maaltijd · 570 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 1) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 41) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasteibakje, met roomboter, bereid	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1186	2372			14%
kcal (kcal)	285	570			14%
Eiwit (g)	4,5	8,9	6,2		8%
Koolhydraten (g)	21,7	43,4	30,5		8%
Suiker (g)	0,5	1	0,7		1%
Water (g)	2,9	5,8			0%
Vet (g)	19,8	39,6	62,5		22%
Cholesterol (mg)	49,5	99			17%
Vezels (g)	1,2	2,4	0,8		4%
Verzadigd (g)	13,1	26,1	41,2		59%
EOV (g)	4,5	8,9			5%
MOV (g)	0,6	1,2			2%
Omega 3 (g)	0,15	0,3			11%
Omega 6 (g)	0,35	0,7			4%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,22			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,04			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,6	1,2		4%
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,04	0,07		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,5	1		4%
K (µg)	3,6	7,1		5%
A (µg)	96	192		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,2	8,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	15		1%
Fosfor (mg)	27,5	55		5%
Magnesium (mg)	6	12		2%
Koper (mg)	0,04	0,07		4%
Jodium (µg)	0,95	1,9		1%

IJzer (mg)	0,25	0,5	2%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,16	0,32	2%
Kalium (mg)	43,5	87	1%
Natrium (mg)	200	400	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	52	104		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	53,5	107		3%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	101	201		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,8	3,6		
Eiwit plantaardig (g)	4,3	8,5		8%
Eiwit dierlijk (g)	0,2	0,4		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	21,2	42,4		
K2 (µg)	1,8	3,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	18,6	37,2		
Transvetten (g)	0,5	1		
EPA (g)	0,02	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,04		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,45	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,8		
Delta-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,84	1,7		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,47	0,94		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,26	0,52		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,58	1,2		
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)	0,04	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	105	210		
Verz vetz rest (g)	0,26	0,52		

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