Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

283 kcal per maaltijd · 566 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 1) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pasteibakje, zonder roomboter, bereid	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1178	2355			14%
kcal (kcal)	283	566			14%
Eiwit (g)	4,2	8,4	5,9		8%
Koolhydraten (g)	22,0	43,9	31,0		8%
Suiker (g)	0,45	0,9	0,6		1%
Water (g)	3	6,1			0%
Vet (g)	19,6	39,1	62,2		22%
Cholesterol (mg)	2,5	5			1%
Vezels (g)	1,3	2,5	0,9		4%
Verzadigd (g)	3,8	7,5	11,9		17%
EOV (g)	8,6	17,1			10%
MOV (g)	6,3	12,5			26%
Omega 3 (g)	0,65	1,3			48%
Omega 6 (g)	5,6	11,2			63%
Omega 3 ALA (g)	0,63	1,3			57%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,35	0,7		2%
B6 (mg)	0,05	0,1		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2	4		15%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,4	0,8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,5	19		1%
Fosfor (mg)	30	60		5%
Magnesium (mg)	6	12		2%
Koper (mg)	0,05	0,1		6%
Jodium (µg)	1	2		1%

IJzer (mg)	0,3	0,6	3%
Selenium (µg)	2,5	5	4%
Zink (mg)	0,15	0,3	2%
Kalium (mg)	45	90	1%
Natrium (mg)	220	440	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	57,5	115		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5	10		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4	8		7%
Eiwit dierlijk (g)	0,2	0,4		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	21,5	43		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	18,6	37,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,3	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	9,5	19		
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