Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

136 kcal per maaltijd · 68 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 67 en% (waarvan suikers 33) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pastinaak, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	574	287			7%
kcal (kcal)	136	68			7%
Eiwit (g)	3,2	1,6	9,4		6%
Koolhydraten (g)	22,8	11,4	67,1		9%
Suiker (g)	11,2	5,6	32,9		22%
Water (g)	157	78,7			10%
Vet (g)	2,4	1,2	15,9		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,2	2,6	7,6		17%
Verzadigd (g)	0,4	0,2	2,6		2%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	1,4	0,7			6%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,2	0,6			14%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	1,4	0,7		8%
B6 (mg)	0,18	0,09		12%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	20	10		27%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0,2	0,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	82	41		27%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	100	50		10%
Fosfor (mg)	152	76		28%
Magnesium (mg)	46	23		13%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,2	0,6	11%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,6	0,3	7%
Kalium (mg)	700	350	20%
Natrium (mg)	8	4	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	60	30		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6	3		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	3,2	1,6		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,6	0,3		
Polysacchariden (g)	11,6	5,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2	1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
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)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,2	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10	5		
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