Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

117 kcal per maaltijd · 78 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 22) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pastinaak, in witte saus	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	492	328			6%
kcal (kcal)	117	78			6%
Eiwit (g)	2,5	1,7	8,5		4%
Koolhydraten (g)	14,3	9,5	48,9		5%
Suiker (g)	6,4	4,3	22,0		13%
Water (g)	112	74,4			7%
Vet (g)	4,2	2,8	32,3		5%
Cholesterol (mg)	3,4	2,3			1%
Vezels (g)	5,6	3,7	9,5		19%
Verzadigd (g)	1	0,67	7,8		5%
EOV (g)	1,7	1,1			2%
MOV (g)	1,2	0,79			5%
Omega 3 (g)	0,26	0,17			19%
Omega 6 (g)	0,91	0,61			10%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,17			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,07		10%
B2 (mg)	0,13	0,09		8%
B3 (mg)	1,2	0,78		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,12	0,08		4%
C (mg)	10,8	7,2		14%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,92		11%
K (µg)	3,4	2,3		5%
A (µg)	15,7	10,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	60,1	40		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	71,2	47,5		7%
Fosfor (mg)	89,3	59,5		16%
Magnesium (mg)	31,7	21,1		9%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	25,4	16,9		17%

IJzer (mg)	0,46	0,31	4%
Selenium (µg)	10,7	7,1	15%
Zink (mg)	0,49	0,33	5%
Kalium (mg)	511	341	15%
Natrium (mg)	325	217	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	70,7	47,1		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	21,6	14,4		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,4	0,27		
Polysacchariden (g)	7,8	5,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,51	0,34		
Som van vetzuren (g)	3,9	2,6		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
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)	1,4	0,92		
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