Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

142 kcal per maaltijd · 71 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 30) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pastinaak, rauw, 100% plantaardig	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	594	297			7%
kcal (kcal)	142	71			7%
Eiwit (g)	3,6	1,8	10,1		6%
Koolhydraten (g)	22	11	62,0		8%
Suiker (g)	10,8	5,4	30,4		22%
Water (g)	159	79,3			11%
Vet (g)	2,2	1,1	13,9		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	9,4	4,7	13,2		31%
Verzadigd (g)	0,4	0,2	2,5		2%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	1,2	0,6			5%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,2	0,6			14%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,46	0,23		42%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	2	1		12%
B6 (mg)	0,22	0,11		15%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	34	17		45%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0,2	0,1		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	174	87		58%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	82	41		8%
Fosfor (mg)	148	74		27%
Magnesium (mg)	46	23		13%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,2	0,6	11%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	0,6	0,3	7%
Kalium (mg)	900	450	26%
Natrium (mg)	20	10	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)	3,6	1,8		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0,6	0,3		
Polysacchariden (g)	11,2	5,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,8	0,9		
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