Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

44,4 kcal per maaltijd · 444 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 2) · vet 87 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pesto, groene	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	183	1834			2%
kcal (kcal)	44,4	444			2%
Eiwit (g)	0,9	9	8,1		2%
Koolhydraten (g)	0,44	4,4	4,0		0%
Suiker (g)	0,27	2,7	2,4		1%
Water (g)	3,9	38,7			0%
Vet (g)	4,3	42,8	86,8		5%
Cholesterol (mg)	0,9	9			0%
Vezels (g)	0,26	2,6	1,2		1%
Verzadigd (g)	0,76	7,6	15,4		3%
EOV (g)	2,6	25,5			3%
MOV (g)	0,72	7,2			3%
Omega 3 (g)	0,05	0,5			4%
Omega 6 (g)	0,66	6,6			7%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,44			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,18		2%
B2 (mg)	0,02	0,23		1%
B3 (mg)	0,11	1,1		1%
B6 (mg)	0,01	0,07		0%
B12 (µg)	0,02	0,23		1%
C (mg)	1,3	13		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,56	5,6		4%
K (µg)	18,8	188		27%
A (µg)	2,4	24		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	15,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,6	216		2%
Fosfor (mg)	21,2	212		4%
Magnesium (mg)	5	50		1%
Koper (mg)	0,02	0,21		2%
Jodium (µg)	0,49	4,9		0%

IJzer (mg)	0,32	3,2	3%
Selenium (µg)	0,1	1	0%
Zink (mg)	0,15	1,5	2%
Kalium (mg)	25,2	252	1%
Natrium (mg)	88	880	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	128	1279		3%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	22,2	222		1%
Zeaxanthine (µg)	0,2	2		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	13,1	131		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	17,9	179		
Eiwit plantaardig (g)	0,48	4,8		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,42	4,2		1%
Stikstof (g)	0,06	0,6		
Polysacchariden (g)	0,17	1,7		
K2 (µg)	0,92	9,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,1	40,9		
Transvetten (g)	0,01	0,1		
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)	0,01	0,11		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,09		
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)	0,07	0,67		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,32	3,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	23,7	237		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,07		

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