Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

36,8 kcal per maaltijd · 368 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 6) · vet 86 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pesto, rode	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	152	1519			2%
kcal (kcal)	36,8	368			2%
Eiwit (g)	0,5	5	5,4		1%
Koolhydraten (g)	0,7	7	7,6		0%
Suiker (g)	0,57	5,7	6,2		1%
Water (g)	4,8	47,6			0%
Vet (g)	3,5	35	85,6		4%
Cholesterol (mg)	0,6	6			0%
Vezels (g)	0,24	2,4	1,3		1%
Verzadigd (g)	0,54	5,4	13,2		2%
EOV (g)	1,1	10,7			1%
MOV (g)	1,7	17,1			7%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	1,7	17,1			19%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,08			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,09		1%
B2 (mg)	0,01	0,12		1%
B3 (mg)	0,19	1,9		1%
B6 (mg)	0,01	0,13		1%
B12 (µg)	0,01	0,12		0%
C (mg)	1,1	11		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	14,2		11%
K (µg)	1,4	14,3		2%
A (µg)	1,6	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,1	21		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,1	101		1%
Fosfor (mg)	11,6	116		2%
Magnesium (mg)	3,5	35		1%
Koper (mg)	0,02	0,18		2%
Jodium (µg)	0,35	3,5		0%

IJzer (mg)	0,14	1,4	1%
Selenium (µg)	0,3	3	0%
Zink (mg)	0,08	0,82	1%
Kalium (mg)	65,2	652	2%
Natrium (mg)	93	930	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	59,7	597		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	15,8	158		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	1255	12549		27%
RAE (µg)	6,6	66		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,4	14,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,28	2,8		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,22	2,2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,12	1,2		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,3		
Som van vetzuren (g)	3,4	33,5		
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)	1,4	13,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,02	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,08		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,07		
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)	0,01	0,09		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,14	1,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	11,5	115		
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