Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

25,4 kcal per maaltijd · 254 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 9) · vet 82 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Pestosaus, van rode biet	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	105	1048			1%
kcal (kcal)	25,4	254			1%
Eiwit (g)	0,4	4	6,2		1%
Koolhydraten (g)	0,61	6,1	9,6		0%
Suiker (g)	0,57	5,7	9,0		1%
Water (g)	6,4	64			0%
Vet (g)	2,3	23,2	82,2		3%
Cholesterol (mg)	0,41	4,1			0%
Vezels (g)	0,2	2	1,6		1%
Verzadigd (g)	0,37	3,7	13,0		2%
EOV (g)	1,3	13			1%
MOV (g)	0,52	5,2			2%
Omega 3 (g)	0,01	0,11			1%
Omega 6 (g)	0,42	4,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,11			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,05		0%
B2 (mg)	0,01	0,06		0%
B3 (mg)	0,12	1,2		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,01	0,11		0%
C (mg)	0,21	2,1		0%
D (µg)	< 0,01	0,01		0%
E (mg)	0,3	3		2%
K (µg)	1,2	11,7		2%
A (µg)	1,3	13,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,6	76		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,1	61,1		1%
Fosfor (mg)	10	100		2%
Magnesium (mg)	3,3	32,8		1%
Koper (mg)	0,02	0,16		2%
Jodium (µg)	2,3	23		2%

IJzer (mg)	0,08	0,75	1%
Selenium (µg)	0,83	8,3	1%
Zink (mg)	0,09	0,87	1%
Kalium (mg)	28	280	1%
Natrium (mg)	34,1	341	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,7	16,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,5	14,7		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,06	0,63		
Polysacchariden (g)	0,04	0,38		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,2		
Som van vetzuren (g)	2,2	21,9		
Transvetten (g)	< 0,01	0,04		
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)	0,3	3		
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