Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

739 kcal per maaltijd · 211 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 1) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ravioli, met spinaziegevulling, gekookt	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3105	887			37%
kcal (kcal)	739	211			37%
Eiwit (g)	31,5	9	17,1		56%
Koolhydraten (g)	101	28,8	54,6		39%
Suiker (g)	2,8	0,79	1,5		6%
Water (g)	164	47			11%
Vet (g)	21,9	6,2	26,6		25%
Cholesterol (mg)	169	48,4			56%
Vezels (g)	5,6	1,6	1,5		19%
Verzadigd (g)	5,3	1,5	6,5		24%
EOV (g)	8,9	2,5			10%
MOV (g)	5,3	1,5			22%
Omega 3 (g)	1,2	0,35			90%
Omega 6 (g)	4,1	1,2			46%
Omega 3 ALA (g)	1,2	0,34			106%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,05	0,01			18%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,05		16%
B2 (mg)	0,42	0,12		26%
B3 (mg)	7,5	2,1		44%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,5	0,42		53%
C (mg)	17	4,9		23%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4,3	1,2		33%
K (µg)	143	41		205%
A (µg)	153	43,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	113	32,3		38%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	261	74,4		26%
Fosfor (mg)	414	118		75%
Magnesium (mg)	76,1	21,8		22%
Koper (mg)	0,31	0,09		35%
Jodium (µg)	114	32,6		76%

IJzer (mg)	3	0,85	27%
Selenium (µg)	38,9	11,1	56%
Zink (mg)	2,4	0,68	26%
Kalium (mg)	584	167	17%
Natrium (mg)	1303	372	87%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1381	395		35%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	257	73,4		32%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5	1,4		
Polysacchariden (g)	98	28		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	19,6	5,6		
Transvetten (g)	0,12	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,05	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,3	1,2		
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