Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

286 kcal per maaltijd · 358 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 82 en% (waarvan suikers 0) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schar glutenvrije pasta, rauw	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1213	1516			14%
kcal (kcal)	286	358			14%
Eiwit (g)	7,2	9	10,1		13%
Koolhydraten (g)	59	73,7	82,3		23%
Suiker (g)	0,32	0,4	0,4		1%
Water (g)	10,1	12,6			1%
Vet (g)	2	2,5	6,3		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	2,2	1,2		6%
Verzadigd (g)	0,24	0,3	0,8		1%
EOV (g)	0,24	0,3			0%
MOV (g)	0,88	1,1			4%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			6%
Omega 6 (g)	0,8	1			9%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,07			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,18		13%
B2 (mg)	0,06	0,07		4%
B3 (mg)	0,24	0,3		1%
B6 (mg)	0,16	0,2		11%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,48	0,6		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,5	13,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,8	6		0%
Fosfor (mg)	64	80		12%
Magnesium (mg)	24,8	31		7%
Koper (mg)	0,1	0,13		12%
Jodium (µg)	0,4	0,5		0%

IJzer (mg)	0,72	0,9	7%
Selenium (µg)	2,4	3	3%
Zink (mg)	0,41	0,51	5%
Kalium (mg)	72,8	91	2%
Natrium (mg)	40	50	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	7,2	9		13%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	58,6	73,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,4	1,7		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,72	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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