Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

282 kcal per maaltijd · 353 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 1) · vet 7 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spaghetti, met spinazie en ei	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1196	1495			14%
kcal (kcal)	282	353			14%
Eiwit (g)	10,8	13,5	15,3		19%
Koolhydraten (g)	53,7	67,1	76,0		21%
Suiker (g)	0,94	1,2	1,3		2%
Water (g)	9,6	12			1%
Vet (g)	2,1	2,7	6,8		2%
Cholesterol (mg)	46,1	57,7			15%
Vezels (g)	2,7	3,4	1,9		9%
Verzadigd (g)	0,43	0,54	1,4		2%
EOV (g)	0,56	0,7			1%
MOV (g)	0,58	0,72			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,06			3%
Omega 6 (g)	0,53	0,66			6%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,04			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,08		6%
B2 (mg)	0,08	0,1		5%
B3 (mg)	2,3	2,9		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,91	1,1		1%
D (µg)	0,28	0,35		3%
E (mg)	0,49	0,62		4%
K (µg)	4,8	6		7%
A (µg)	33,6	42		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,2	26,5		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,2	25,3		2%
Fosfor (mg)	97,1	121		18%
Magnesium (mg)	19,9	24,8		6%
Koper (mg)	0,11	0,14		12%
Jodium (µg)	11,4	14,3		8%

IJzer (mg)	0,79	0,98	7%
Selenium (µg)	10,4	13	15%
Zink (mg)	0,67	0,83	7%
Kalium (mg)	119	149	3%
Natrium (mg)	15,1	18,9	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	54,7	68,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	38,1	47,7		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	2,2		
Polysacchariden (g)	52,7	65,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,6	2		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,49	0,62		
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