Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

77,5 kcal per maaltijd · 155 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 60 en% (waarvan suikers 2) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tortellini, gekookt	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	327	654			4%
kcal (kcal)	77,5	155			4%
Eiwit (g)	3,9	7,7	19,9		7%
Koolhydraten (g)	11,7	23,3	60,1		4%
Suiker (g)	0,3	0,6	1,5		1%
Water (g)	31,9	63,8			2%
Vet (g)	1,6	3,1	18,0		2%
Cholesterol (mg)	4	8			1%
Vezels (g)	0,65	1,3	1,7		2%
Verzadigd (g)	0,65	1,3	7,5		3%
EOV (g)	0,4	0,8			0%
MOV (g)	0,3	0,6			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,25	0,5			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,06			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		2%
B2 (mg)	0,04	0,08		3%
B3 (mg)	1,5	2,9		9%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,09	0,18		3%
C (mg)	0,5	1		1%
D (µg)	0,05	0,1		1%
E (mg)	0,2	0,4		2%
K (µg)	2	4,1		3%
A (µg)	7,5	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,5	65		3%
Fosfor (mg)	59,5	119		11%
Magnesium (mg)	10	20		3%
Koper (mg)	0,08	0,15		8%
Jodium (µg)	1,7	3,4		1%

IJzer (mg)	0,4	0,8	4%
Selenium (µg)	1	2	1%
Zink (mg)	0,46	0,91	5%
Kalium (mg)	48,5	97	1%
Natrium (mg)	102	204	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5	10		0%
Alfa-caroteen (µg)	1	2		0%
Luteine (µg)	27	54		1%
Zeaxanthine (µg)	2	4		1%
Lycopeen (µg)	0,5	1		0%
RAE (µg)	8	16		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,1	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	2,8	5,6		5%
Eiwit dierlijk (g)	1,1	2,2		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	11,4	22,7		
K2 (µg)	1,9	3,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,4	2,7		
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)	0,15	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,02	0,04		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,03		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,04		
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)	0,03	0,05		
IJzer haem (mg)	0,05	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,35	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,5	17		
Verz vetz rest (g)	0,02	0,03		

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