Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

508 kcal per maaltijd · 145 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 2) · vet 14 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Turks gevulde pasta (Manti) gekookt, gekookt	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2149	614			26%
kcal (kcal)	508	145			25%
Eiwit (g)	25,9	7,4	20,4		46%
Koolhydraten (g)	81,9	23,4	64,6		31%
Suiker (g)	2,8	0,8	2,2		6%
Water (g)	229	65,5			15%
Vet (g)	7,7	2,2	13,7		9%
Cholesterol (mg)	31,5	9			11%
Vezels (g)	4,6	1,3	1,8		15%
Verzadigd (g)	2,8	0,8	5,0		13%
EOV (g)	2,1	0,6			2%
MOV (g)	–	–			–
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,1	0,3			12%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,03		10%
B2 (mg)	0,14	0,04		9%
B3 (mg)	7,7	2,2		45%
B6 (mg)	0,15	0,04		10%
B12 (µg)	1,1	0,31		39%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,35	0,1		3%
K (µg)	0,35	0,1		1%
A (µg)	38,5	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,6	5,6		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	56	16		6%
Fosfor (mg)	319	91		58%
Magnesium (mg)	70	20		20%
Koper (mg)	0,42	0,12		47%
Jodium (µg)	4,9	1,4		3%

IJzer (mg)	2,4	0,7	22%
Selenium (µg)	7	2	10%
Zink (mg)	4,4	1,3	49%
Kalium (mg)	357	102	10%
Natrium (mg)	35	10	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,5	7		1%
Alfa-caroteen (µg)	7	2		1%
Luteine (µg)	189	54		9%
Zeaxanthine (µg)	10,5	3		5%
Lycopeen (µg)	3,5	1		0%
RAE (µg)	42	12		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	3,5	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,35	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	14,7	4,2		26%
Eiwit dierlijk (g)	11,2	3,2		20%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	79,1	22,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,3	1,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,35	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,35	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,35	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	1,1	0,3		
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)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,25	0,07		
IJzer haem (mg)	0,35	0,1		
IJzer non-haem (mg)	2,1	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	42	12		

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