Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

119 kcal per maaltijd · 170 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 1) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vatruska, pasteitje met aardappel en rijst	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	497	710			6%
kcal (kcal)	119	170			6%
Eiwit (g)	1,8	2,6	6,1		3%
Koolhydraten (g)	12,5	17,8	41,9		5%
Suiker (g)	0,3	0,43	1,0		1%
Water (g)	43	61,4			3%
Vet (g)	6,7	9,5	50,4		8%
Cholesterol (mg)	13,6	19,4			5%
Vezels (g)	0,61	0,87	1,0		2%
Verzadigd (g)	1,3	1,9	9,8		6%
EOV (g)	3,1	4,5			4%
MOV (g)	1,8	2,6			7%
Omega 3 (g)	0,48	0,69			35%
Omega 6 (g)	1,3	1,9			15%
Omega 3 ALA (g)	0,48	0,69			43%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,09		6%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	0,58	0,83		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,09		2%
C (mg)	2,3	3,2		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	1,7		9%
K (µg)	7	10		10%
A (µg)	31,7	45,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,7	12,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,9	9,9		1%
Fosfor (mg)	34,1	48,7		6%
Magnesium (mg)	12,1	17,2		3%
Koper (mg)	0,06	0,08		6%
Jodium (µg)	15,7	22,4		10%

IJzer (mg)	0,4	0,57	4%
Selenium (µg)	2,5	3,5	4%
Zink (mg)	0,26	0,37	3%
Kalium (mg)	136	194	4%
Natrium (mg)	224	320	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,5	13,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	31,7	45,3		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,29	0,41		
Polysacchariden (g)	12,2	17,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	0,29		
Som van vetzuren (g)	6,3	9,1		
Transvetten (g)	0,03	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	1,7		
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