Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

195 kcal per maaltijd · 278 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 1) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vispasteitje, met tonijn	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	811	1159			10%
kcal (kcal)	195	278			10%
Eiwit (g)	5,1	7,2	10,4		9%
Koolhydraten (g)	14,3	20,4	29,4		6%
Suiker (g)	0,4	0,58	0,8		1%
Water (g)	32,6	46,5			2%
Vet (g)	12,9	18,4	59,5		14%
Cholesterol (mg)	40,7	58,2			14%
Vezels (g)	0,66	0,94	0,7		2%
Verzadigd (g)	6,6	9,5	30,7		30%
EOV (g)	4,1	5,8			5%
MOV (g)	0,87	1,2			4%
Omega 3 (g)	0,16	0,23			12%
Omega 6 (g)	0,71	1			8%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,19			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,03			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		2%
B2 (mg)	0,04	0,06		3%
B3 (mg)	2,4	3,4		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,47	0,67		17%
C (mg)	0,2	0,28		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,69	0,98		5%
K (µg)	3,8	5,5		5%
A (µg)	66,9	95,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	7	10		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,8	16,9		1%
Fosfor (mg)	41,4	59,2		8%
Magnesium (mg)	9,9	14,1		3%
Koper (mg)	0,05	0,07		5%
Jodium (µg)	13,6	19,5		9%

IJzer (mg)	0,42	0,6	4%
Selenium (µg)	11,8	16,9	17%
Zink (mg)	0,35	0,49	4%
Kalium (mg)	67,8	96,9	2%
Natrium (mg)	249	356	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	35,4	50,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	68,1	97,2		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,81	1,2		
Polysacchariden (g)	13,9	19,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	12,5	17,9		
Transvetten (g)	0,73	1		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,69	0,98		
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