Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

249 kcal per maaltijd · 356 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 1) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vlees-rijstpasteitje	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1038	1483			12%
kcal (kcal)	249	356			12%
Eiwit (g)	5,8	8,3	9,3		10%
Koolhydraten (g)	19,5	27,9	31,3		8%
Suiker (g)	0,51	0,73	0,8		1%
Water (g)	25,1	35,9			2%
Vet (g)	16,3	23,2	58,7		18%
Cholesterol (mg)	25,5	36,4			8%
Vezels (g)	0,83	1,2	0,7		3%
Verzadigd (g)	8,1	11,6	29,2		36%
EOV (g)	5,7	8,2			6%
MOV (g)	1	1,5			4%
Omega 3 (g)	0,15	0,22			11%
Omega 6 (g)	0,86	1,2			10%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,22			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,06		4%
B2 (mg)	0,04	0,06		2%
B3 (mg)	2,4	3,4		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,28		7%
C (mg)	0,38	0,54		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,61	0,87		5%
K (µg)	4,2	6		6%
A (µg)	51,6	73,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,8	6,9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	14,3		1%
Fosfor (mg)	59,6	85,2		11%
Magnesium (mg)	12	17,2		3%
Koper (mg)	0,07	0,1		8%
Jodium (µg)	8,8	12,6		6%

IJzer (mg)	0,54	0,78	5%
Selenium (µg)	7,2	10,3	10%
Zink (mg)	1	1,4	11%
Kalium (mg)	95,6	137	3%
Natrium (mg)	191	273	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34	48,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	54,1	77,3		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,93	1,3		
Polysacchariden (g)	19	27,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,02		
Som van vetzuren (g)	15,8	22,6		
Transvetten (g)	0,75	1,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,61	0,87		
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