Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

275 kcal per maaltijd · 344 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 74 en% (waarvan suikers 4) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Volkoren pasta, rauw	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1166	1457			14%
kcal (kcal)	275	344			14%
Eiwit (g)	10,6	13,3	15,5		19%
Koolhydraten (g)	51,2	64	74,4		20%
Suiker (g)	3	3,7	4,3		6%
Water (g)	10,4	13			1%
Vet (g)	1,8	2,2	5,8		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	6	7,5	4,4		20%
Verzadigd (g)	0,24	0,3	0,8		1%
EOV (g)	0,24	0,3			0%
MOV (g)	0,8	1			3%
Omega 3 (g)	0,08	0,1			6%
Omega 6 (g)	0,72	0,9			8%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,06			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,25		18%
B2 (mg)	0,06	0,07		4%
B3 (mg)	3,3	4,1		19%
B6 (mg)	0,1	0,13		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,1		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,9	22,4		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,6	32		3%
Fosfor (mg)	128	160		23%
Magnesium (mg)	65,6	82		19%
Koper (mg)	0,4	0,5		44%
Jodium (µg)	1,5	1,9		1%

IJzer (mg)	2,6	3,2	23%
Selenium (µg)	4,8	6	7%
Zink (mg)	1,5	1,9	17%
Kalium (mg)	302	378	9%
Natrium (mg)	7,2	9	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	10,6	13,3		19%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	48,2	60,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,3	1,6		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,6	3,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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