Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

116 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 8) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortel-rijstpasteitje, met volle melk	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	481	687			6%
kcal (kcal)	116	165			6%
Eiwit (g)	3,1	4,5	10,9		6%
Koolhydraten (g)	10,6	15,1	36,6		4%
Suiker (g)	2,2	3,2	7,7		4%
Water (g)	49,6	70,8			3%
Vet (g)	6,4	9,2	50,0		7%
Cholesterol (mg)	41,9	59,9			14%
Vezels (g)	1,1	1,6	2,0		4%
Verzadigd (g)	3,2	4,5	24,8		14%
EOV (g)	2	2,9			2%
MOV (g)	0,5	0,71			2%
Omega 3 (g)	0,07	0,1			5%
Omega 6 (g)	0,42	0,6			5%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,09			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		4%
B2 (mg)	0,09	0,13		6%
B3 (mg)	1,2	1,7		7%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,27	0,39		10%
C (mg)	1,2	1,8		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,5	0,72		4%
K (µg)	6,1	8,7		9%
A (µg)	49,1	70,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,2	15,9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,7	53,9		4%
Fosfor (mg)	75	107		14%
Magnesium (mg)	16,7	23,9		5%
Koper (mg)	0,06	0,08		6%
Jodium (µg)	11,8	16,9		8%

IJzer (mg)	0,53	0,76	5%
Selenium (µg)	4,6	6,6	7%
Zink (mg)	0,51	0,73	6%
Kalium (mg)	166	238	5%
Natrium (mg)	150	214	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1606	2294		40%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	209	299		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,5	0,72		
Polysacchariden (g)	8,3	11,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,15		
Som van vetzuren (g)	6,1	8,7		
Transvetten (g)	0,3	0,43		
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)	0,5	0,72		
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