Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

330 kcal per maaltijd · 132 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 16) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Wortelgroentepaté, met wortel, koolraap en aardappel	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1378	551			16%
kcal (kcal)	330	132			17%
Eiwit (g)	10,3	4,1	12,5		18%
Koolhydraten (g)	21,9	8,8	26,5		8%
Suiker (g)	13,3	5,3	16,1		27%
Water (g)	213	85			14%
Vet (g)	21,4	8,5	58,2		24%
Cholesterol (mg)	220	87,9			73%
Vezels (g)	4,2	1,7	2,5		14%
Verzadigd (g)	11,1	4,5	30,4		50%
EOV (g)	6,1	2,4			7%
MOV (g)	1,7	0,69			7%
Omega 3 (g)	0,33	0,13			24%
Omega 6 (g)	1,3	0,53			15%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,11			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,06	0,02			23%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,09		20%
B2 (mg)	0,38	0,15		24%
B3 (mg)	3,7	1,5		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,5		45%
C (mg)	31,6	12,6		42%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	0,8		15%
K (µg)	58	23,2		83%
A (µg)	278	111		
B11 / Foliumzuur (µg)	92,6	37		31%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	135	54		14%
Fosfor (mg)	224	89,7		41%
Magnesium (mg)	47,4	18,9		14%
Koper (mg)	0,14	0,06		16%
Jodium (µg)	77,7	31,1		52%

IJzer (mg)	2,1	0,83	19%
Selenium (µg)	27,1	10,8	39%
Zink (mg)	1,5	0,59	16%
Kalium (mg)	823	329	24%
Natrium (mg)	854	342	57%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3873	1549		97%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	637	255		80%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	0,66		
Polysacchariden (g)	8,6	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,5	0,2		
Som van vetzuren (g)	19,5	7,8		
Transvetten (g)	0,4	0,16		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,06	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2	0,8		
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