Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

452 kcal per maaltijd · 129 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 5) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalm-pastaovenschotel, Kokkikartano, Snellman, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1883	538			22%
kcal (kcal)	452	129			23%
Eiwit (g)	19,4	5,5	17,1		35%
Koolhydraten (g)	43	12,3	38,1		17%
Suiker (g)	5,8	1,7	5,1		12%
Water (g)	199	57			13%
Vet (g)	20,6	5,9	41,1		23%
Cholesterol (mg)	64	18,3			21%
Vezels (g)	7,5	2,1	3,3		25%
Verzadigd (g)	8,9	2,5	17,7		40%
EOV (g)	5,7	1,6			6%
MOV (g)	4	1,1			16%
Omega 3 (g)	2,7	0,78			200%
Omega 6 (g)	1,1	0,32			13%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,07			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,9	0,55			763%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,33	0,09		30%
B2 (mg)	0,2	0,06		12%
B3 (mg)	11,2	3,2		66%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,2	0,64		80%
C (mg)	8,3	2,4		11%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,9	0,82		22%
K (µg)	9	2,6		13%
A (µg)	85,2	24,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	33,7	9,6		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	72,1	20,6		7%
Fosfor (mg)	449	128		82%
Magnesium (mg)	98,8	28,2		28%
Koper (mg)	0,35	0,1		39%
Jodium (µg)	110	31,5		73%

IJzer (mg)	2,3	0,65	21%
Selenium (µg)	20,7	5,9	30%
Zink (mg)	2,5	0,73	28%
Kalium (mg)	698	199	20%
Natrium (mg)	1292	369	86%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	464	133		12%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	125	35,6		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,1	0,88		
Polysacchariden (g)	37,3	10,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,32	0,09		
Som van vetzuren (g)	18,8	5,4		
Transvetten (g)	0,29	0,08		
EPA (g)	0,49	0,14		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	1,4	0,41		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,9	0,82		
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