Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

92,6 kcal per maaltijd · 617 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 7) · vet 81 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zonnebloempittenpasta, zonder zout	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	387	2581			5%
kcal (kcal)	92,6	617			5%
Eiwit (g)	2,6	17,3	11,2		5%
Koolhydraten (g)	2,6	17,6	11,4		1%
Suiker (g)	1,6	10,5	6,8		3%
Water (g)	0,09	0,62			0%
Vet (g)	8,3	55,2	80,5		9%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,86	5,7	1,8		3%
Verzadigd (g)	0,7	4,7	6,8		3%
EOV (g)	5,9	39			7%
MOV (g)	1,5	9,8			6%
Omega 3 (g)	0,01	0,05			1%
Omega 6 (g)	1,5	9,7			16%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,05			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,02	0,16		2%
B3 (mg)	1,7	11,5		10%
B6 (mg)	0,08	0,55		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0,41	2,7		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,7	25		29%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	35,6	237		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,6	64		1%
Fosfor (mg)	99,9	666		18%
Magnesium (mg)	46,7	311		13%
Koper (mg)	0,24	1,6		27%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,62	4,1	6%
Selenium (µg)	15,7	104	22%
Zink (mg)	0,73	4,9	8%
Kalium (mg)	86,4	576	2%
Natrium (mg)	0,45	3	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)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,12	0,83		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	< 0,01	0,03		
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)	3,4	22,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	1,3		
Gamma-tocoferol (mg)	2,2	15		
Delta-tocoferol (mg)	0,85	5,7		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	< 0,01		
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