Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

729 kcal per maaltijd · 162 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 3) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bolognese lasagne, koelverse maaltijd, bereid in de oven of magnetron	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3056	679			36%
kcal (kcal)	729	162			36%
Eiwit (g)	40,5	9	22,2		72%
Koolhydraten (g)	54,5	12,1	29,9		21%
Suiker (g)	5,4	1,2	3,0		11%
Water (g)	307	68,2			20%
Vet (g)	37,8	8,4	46,7		43%
Cholesterol (mg)	108	24			36%
Vezels (g)	4,5	1	1,2		15%
Verzadigd (g)	12,6	2,8	15,6		57%
EOV (g)	13,1	2,9			15%
MOV (g)	9	2			37%
Omega 3 (g)	0,9	0,2			66%
Omega 6 (g)	8,1	1,8			91%
Omega 3 ALA (g)	0,72	0,16			65%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,95	0,21		86%
B2 (mg)	0,32	0,07		20%
B3 (mg)	16,7	3,7		98%
B6 (mg)	0,71	0,16		47%
B12 (µg)	1,3	0,29		47%
C (mg)	40,5	9		54%
D (µg)	0,45	0,1		5%
E (mg)	5,9	1,3		45%
K (µg)	27,9	6,2		40%
A (µg)	113	25		
B11 / Foliumzuur (µg)	50,4	11,2		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	248	55		25%
Fosfor (mg)	531	118		97%
Magnesium (mg)	72	16		21%
Koper (mg)	0,23	0,05		25%
Jodium (µg)	14,0	3,1		9%

IJzer (mg)	2,7	0,6	25%
Selenium (µg)	18	4	26%
Zink (mg)	4,7	1	52%
Kalium (mg)	1017	226	29%
Natrium (mg)	1395	310	93%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1620	360		41%
Alfa-caroteen (µg)	360	80		51%
Luteine (µg)	243	54		12%
Zeaxanthine (µg)	4,5	1		2%
Lycopeen (µg)	2894	643		63%
RAE (µg)	266	59		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	4,5	1		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	11,7	2,6		
Eiwit plantaardig (g)	8,6	1,9		15%
Eiwit dierlijk (g)	32,4	7,2		58%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	49	10,9		
K2 (µg)	16,2	3,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,9	0,2		
Som van vetzuren (g)	35,1	7,8		
Transvetten (g)	0,45	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,05	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	5,9	1,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,8	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	1,8	0,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,27	0,06		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,18	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,18	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,27	0,06		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,41	0,09		
IJzer haem (mg)	0,9	0,2		
IJzer non-haem (mg)	1,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	414	92		

Verz vetz rest (g)	0	0

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