Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

126 kcal per maaltijd · 126 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 10) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bolognesesaus, zelfgemaakt, huisgemaakt	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	524	524			6%
kcal (kcal)	126	126			6%
Eiwit (g)	7,4	7,4	23,5		13%
Koolhydraten (g)	4,1	4,1	13,0		2%
Suiker (g)	3,1	3,1	9,8		6%
Water (g)	77,8	77,8			5%
Vet (g)	8,6	8,6	61,4		10%
Cholesterol (mg)	18	18			6%
Vezels (g)	1,3	1,3	2,1		4%
Verzadigd (g)	2,8	2,8	20,0		13%
EOV (g)	4,5	4,5			5%
MOV (g)	0,5	0,5			2%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			7%
Omega 6 (g)	0,4	0,4			5%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,05			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		4%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	2,8	2,8		16%
B6 (mg)	0,15	0,15		10%
B12 (µg)	0,65	0,65		23%
C (mg)	14	14		19%
D (µg)	0,2	0,2		2%
E (mg)	1	1		8%
K (µg)	4,8	4,8		7%
A (µg)	5	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,2	16,2		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	15		2%
Fosfor (mg)	73	73		13%
Magnesium (mg)	12	12		3%
Koper (mg)	0,05	0,05		6%
Jodium (µg)	2,7	2,7		2%

IJzer (mg)	0,9	0,9	8%
Selenium (µg)	3	3	4%
Zink (mg)	1,6	1,6	18%
Kalium (mg)	286	286	8%
Natrium (mg)	182	182	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	764	764		19%
Alfa-caroteen (µg)	132	132		19%
Luteine (µg)	373	373		19%
Zeaxanthine (µg)	10	10		5%
Lycopeen (µg)	7172	7172		156%
RAE (µg)	75	75		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	11	11		4%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,8	4,8		
Eiwit plantaardig (g)	0,9	0,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	6,5	6,5		12%
Stikstof (g)	1	1		
Polysacchariden (g)	1	1		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,2	8,2		
Transvetten (g)	0,2	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,8	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,15	0,15		
IJzer haem (mg)	0,6	0,6		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	145	145		

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