Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

33,1 kcal per maaltijd · 331 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 51) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bolognesesausmix, Knorr	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	140	1398			2%
kcal (kcal)	33,1	331			2%
Eiwit (g)	1,2	12	14,5		2%
Koolhydraten (g)	5,8	58	70,1		2%
Suiker (g)	4,2	42	50,8		8%
Water (g)	1,2	11,8			0%
Vet (g)	0,45	4,5	12,2		1%
Cholesterol (mg)	0,21	2,1			0%
Vezels (g)	0,35	3,5	2,1		1%
Verzadigd (g)	0,1	1	2,7		0%
EOV (g)	0,18	1,8			0%
MOV (g)	0,11	1,1			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,25			2%
Omega 6 (g)	0,08	0,8			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,25			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,17		2%
B2 (mg)	0,01	0,12		1%
B3 (mg)	0,26	2,6		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	< 0,01	0,01		0%
C (mg)	3,6	36,1		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,22	2,2		2%
K (µg)	3,7	37,4		5%
A (µg)	< 0,01	0,03		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,9	49,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,7	76,9		1%
Fosfor (mg)	10,1	101		2%
Magnesium (mg)	4,3	42,8		1%
Koper (mg)	0,02	0,15		2%
Jodium (µg)	0,53	5,3		0%

IJzer (mg)	0,15	1,5	1%
Selenium (µg)	0,17	1,7	0%
Zink (mg)	0,05	0,5	1%
Kalium (mg)	74,1	741	2%
Natrium (mg)	400	4000	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	348	3483		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	35,2	352		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,04	0,42		
Polysacchariden (g)	1,6	16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	1		
Som van vetzuren (g)	0,38	3,8		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,22	2,2		
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