Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

448 kcal per maaltijd · 128 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 3) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cannelloni, met tonijnvulling	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1887	539			22%
kcal (kcal)	448	128			22%
Eiwit (g)	37,9	10,8	33,8		68%
Koolhydraten (g)	40,9	11,7	36,5		16%
Suiker (g)	3,8	1,1	3,4		8%
Water (g)	221	63,1			15%
Vet (g)	14,3	4,1	28,8		16%
Cholesterol (mg)	53,7	15,3			18%
Vezels (g)	1,9	0,54	0,8		6%
Verzadigd (g)	2,4	0,67	4,7		11%
EOV (g)	4,1	1,2			5%
MOV (g)	6,3	1,8			26%
Omega 3 (g)	1	0,29			73%
Omega 6 (g)	5,2	1,5			59%
Omega 3 ALA (g)	0,78	0,22			70%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,22	0,06			89%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,03		8%
B2 (mg)	0,24	0,07		15%
B3 (mg)	22,3	6,4		131%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,8	1,4		170%
C (mg)	0,88	0,25		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	0,5		13%
K (µg)	11,8	3,4		17%
A (µg)	22,6	6,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,9	4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	117	33,4		12%
Fosfor (mg)	468	134		85%
Magnesium (mg)	72,4	20,7		21%
Koper (mg)	0,35	0,10		38%
Jodium (µg)	59,9	17,1		40%

IJzer (mg)	3,2	0,92	29%
Selenium (µg)	50,5	14,4	72%
Zink (mg)	3,1	0,88	34%
Kalium (mg)	754	215	22%
Natrium (mg)	1008	288	67%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9	2,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,8	6,5		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	6,1	1,7		
Polysacchariden (g)	37,1	10,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,04		
Som van vetzuren (g)	13,2	3,8		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,2	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	0,5		
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