Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

220 kcal per maaltijd · 110 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 1) · vet 13 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Havermacaroni, gekookt, met olie, zonder zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	928	464			11%
kcal (kcal)	220	110			11%
Eiwit (g)	7,7	3,8	13,9		14%
Koolhydraten (g)	38,4	19,2	69,8		15%
Suiker (g)	0,35	0,17	0,6		1%
Water (g)	105	52,3			7%
Vet (g)	3,2	1,6	13,0		4%
Cholesterol (mg)	0,04	0,02			0%
Vezels (g)	3,4	1,7	3,1		11%
Verzadigd (g)	0,43	0,21	1,8		2%
EOV (g)	1,3	0,63			1%
MOV (g)	1,2	0,6			5%
Omega 3 (g)	0,13	0,06			9%
Omega 6 (g)	1,1	0,53			12%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,06			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,05		10%
B2 (mg)	0,04	0,02		2%
B3 (mg)	2,1	1,1		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,56	0,28		4%
K (µg)	2,2	1,1		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,2	7,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,2	11,1		2%
Fosfor (mg)	161	80,3		29%
Magnesium (mg)	45,2	22,6		13%
Koper (mg)	0,2	0,1		22%
Jodium (µg)	8,3	4,1		6%

IJzer (mg)	1,7	0,86	16%
Selenium (µg)	5,4	2,7	8%
Zink (mg)	1,3	0,63	14%
Kalium (mg)	161	80,6	5%
Natrium (mg)	2	0,99	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,5	0,77		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,11	0,06		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	0,61		
Polysacchariden (g)	38,1	19		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2,9	1,4		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,56	0,28		
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