Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

466 kcal per maaltijd · 133 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 2) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdmix, rundvlees en pasta, bereid	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1939	554			23%
kcal (kcal)	466	133			23%
Eiwit (g)	31,7	9,1	27,2		57%
Koolhydraten (g)	24	6,9	20,7		9%
Suiker (g)	2	0,58	1,7		4%
Water (g)	260	74,4			17%
Vet (g)	26	7,4	50,2		29%
Cholesterol (mg)	73	20,9			24%
Vezels (g)	3,5	1,0	1,5		12%
Verzadigd (g)	11,3	3,2	21,9		51%
EOV (g)	11,4	3,3			13%
MOV (g)	1,1	0,32			5%
Omega 3 (g)	0,19	0,05			14%
Omega 6 (g)	0,83	0,24			9%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,05			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,03		10%
B2 (mg)	0,16	0,05		10%
B3 (mg)	8,3	2,4		49%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,36		45%
C (mg)	9	2,6		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	0,3		8%
K (µg)	8,7	2,5		12%
A (µg)	30,8	8,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,4	7,6		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,7	12,2		4%
Fosfor (mg)	261	74,7		48%
Magnesium (mg)	44,3	12,7		13%
Koper (mg)	0,2	0,06		22%
Jodium (µg)	6,7	1,9		4%

IJzer (mg)	4,3	1,2	39%
Selenium (µg)	26,5	7,6	38%
Zink (mg)	8,3	2,4	92%
Kalium (mg)	526	150	15%
Natrium (mg)	1107	316	74%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	177	50,5		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	41,4	11,8		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,1	1,4		
Polysacchariden (g)	22	6,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,04		
Som van vetzuren (g)	24,3	6,9		
Transvetten (g)	0,39	0,11		
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)	1	0,3		
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