Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

356 kcal per maaltijd · 356 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 15) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdvervanger, spaghetti bolognese, poeder, Cambridge	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1497	1497			18%
kcal (kcal)	356	356			18%
Eiwit (g)	24,4	24,4	27,4		43%
Koolhydraten (g)	42	42	47,2		16%
Suiker (g)	13,5	13,5	15,2		27%
Water (g)	14,8	14,8			1%
Vet (g)	8,2	8,2	20,7		9%
Cholesterol (mg)	0,22	0,22			0%
Vezels (g)	8,5	8,5	4,8		28%
Verzadigd (g)	1,2	1,2	3,0		5%
EOV (g)	1,8	1,8			2%
MOV (g)	4,7	4,7			19%
Omega 3 (g)	0,61	0,61			45%
Omega 6 (g)	4,1	4,1			46%
Omega 3 ALA (g)	0,61	0,61			55%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,6	0,6		55%
B2 (mg)	0,8	0,8		50%
B3 (mg)	14,7	14,7		87%
B6 (mg)	0,8	0,8		53%
B12 (µg)	1,5	1,5		54%
C (mg)	63,8	63,8		85%
D (µg)	3,3	3,3		33%
E (mg)	7,1	7,1		55%
K (µg)	44	44		63%
A (µg)	529	529		
B11 / Foliumzuur (µg)	115	115		38%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	737	737		74%
Fosfor (mg)	585	585		106%
Magnesium (mg)	218	218		62%
Koper (mg)	0,8	0,8		89%
Jodium (µg)	107	107		71%

IJzer (mg)	10,6	10,6		96%
Selenium (µg)	39,3	39,3		56%
Zink (mg)	6,2	6,2		69%
Kalium (mg)	2228	2228		64%
Natrium (mg)	1020	1020		68%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	66,3	66,3		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	535	535		67%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,9	3,9		
Polysacchariden (g)	28,5	28,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,03		
Som van vetzuren (g)	7,6	7,6		
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)	7,1	7,1		
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