Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

60 kcal per maaltijd · 60 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 met water, Cambridge	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	253	253			3%
kcal (kcal)	60	60			3%
Eiwit (g)	4,1	4,1	27,4		7%
Koolhydraten (g)	7,1	7,1	47,3		3%
Suiker (g)	2,3	2,3	15,2		5%
Water (g)	72,6	72,6			5%
Vet (g)	1,4	1,4	20,8		2%
Cholesterol (mg)	0,04	0,04			0%
Vezels (g)	1,4	1,4	4,8		5%
Verzadigd (g)	0,2	0,2	3,0		1%
EOV (g)	0,3	0,3			0%
MOV (g)	0,79	0,79			3%
Omega 3 (g)	0,1	0,1			8%
Omega 6 (g)	0,69	0,69			8%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,1			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,1		9%
B2 (mg)	0,14	0,14		8%
B3 (mg)	2,5	2,5		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,25	0,25		9%
C (mg)	10,8	10,8		14%
D (µg)	0,56	0,56		6%
E (mg)	1,2	1,2		9%
K (µg)	7,4	7,4		11%
A (µg)	89,4	89,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,4	19,4		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	128	128		13%
Fosfor (mg)	98,8	98,8		18%
Magnesium (mg)	36,9	36,9		11%
Koper (mg)	0,14	0,14		15%
Jodium (µg)	18,1	18,1		12%

IJzer (mg)	1,8	1,8	16%
Selenium (µg)	6,7	6,7	10%
Zink (mg)	1	1	12%
Kalium (mg)	376	376	11%
Natrium (mg)	173	173	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,2	11,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	90,3	90,3		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,66	0,66		
Polysacchariden (g)	4,8	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	1,3	1,3		
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)	1,2	1,2		
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