Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

294 kcal per maaltijd · 367 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 77 en% · vet 3 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaroni, met groente, verrijkt, droog	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1229	1536			15%
kcal (kcal)	294	367			15%
Eiwit (g)	10,5	13,1	14,3		19%
Koolhydraten (g)	56,5	70,6	76,9		22%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	7,9	9,9			1%
Vet (g)	0,83	1	2,6		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,4	4,3	2,3		11%
Verzadigd (g)	0,12	0,15	0,4		1%
EOV (g)	0,10	0,12			0%
MOV (g)	0,34	0,43			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,05			3%
Omega 6 (g)	0,3	0,38			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,05			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,83	1		75%
B2 (mg)	0,42	0,52		26%
B3 (mg)	8,1	10,1		48%
B6 (mg)	0,1	0,13		7%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	368	460		123%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,2	34		3%
Fosfor (mg)	92,8	116		17%
Magnesium (mg)	36,8	46		11%
Koper (mg)	0,16	0,2		18%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,4	4,3	31%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,61	0,76	7%
Kalium (mg)	228	285	7%
Natrium (mg)	34,4	43	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,4	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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