Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

256 kcal per maaltijd · 128 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 70 en% (waarvan suikers 4) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaroni, met groente, verrijkt, gekookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1072	536			13%
kcal (kcal)	256	128			13%
Eiwit (g)	9,1	4,5	14,2		16%
Koolhydraten (g)	44,6	22,3	69,7		17%
Suiker (g)	2,3	1,2	3,6		5%
Water (g)	137	68,4			9%
Vet (g)	0,22	0,11	0,8		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,6	4,3	6,7		29%
Verzadigd (g)	0,03	0,02	0,1		0%
EOV (g)	0,02	0,01			0%
MOV (g)	0,09	0,04			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,08	0,04			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,11		20%
B2 (mg)	0,12	0,06		8%
B3 (mg)	4,1	2		24%
B6 (mg)	0,05	0,02		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,42	0,21		3%
K (µg)	0,6	0,3		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	212	106		71%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22	11		2%
Fosfor (mg)	100	50		18%
Magnesium (mg)	38	19		11%
Koper (mg)	0,18	0,09		20%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,98	0,49	9%
Selenium (µg)	39,6	19,8	57%
Zink (mg)	0,88	0,44	10%
Kalium (mg)	62	31	2%
Natrium (mg)	12	6	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	110	55		3%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	490	245		11%
RAE (µg)	10	5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	0,3		
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)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,42	0,21		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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