# Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 340 kcal per maaltijd · 97 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 10) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Macaroni-ovenschotel, met champignons en halfvolle melk | 350 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1418 | 405 | | | 17% |
| kcal (kcal) | 340 | 97 | | | 17% |
| Eiwit (g) | 18,9 | 5,4 | 22,3 | | 34% |
| Koolhydraten (g) | 30,9 | 8,8 | 36,4 | | 12% |
| Suiker (g) | 8,9 | 2,5 | 10,4 | | 18% |
| Water (g) | 272 | 77,8 | | | 18% |
| Vet (g) | 14,8 | 4,2 | 39,2 | | 17% |
| Cholesterol (mg) | 136 | 38,8 | | | 45% |
| Vezels (g) | 2,5 | 0,72 | 1,5 | | 8% |
| Verzadigd (g) | 6,6 | 1,9 | 17,5 | | 30% |
| EOV (g) | 4,8 | 1,4 | | | 5% |
| MOV (g) | 1,9 | 0,54 | | | 8% |
| Omega 3 (g) | 0,35 | 0,1 | | | 26% |
| Omega 6 (g) | 1,5 | 0,42 | | | 17% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,32 | 0,09 | | | 29% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,03 | 0,01 | | | 13% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,17 | 0,05 | | 15% |
| B2 (mg) | 0,68 | 0,19 | | 42% |
| B3 (mg) | 7,9 | 2,2 | | 46% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 1,6 | 0,46 | | 58% |
| C (mg) | 4,4 | 1,3 | | 6% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 1,4 | 0,39 | | 11% |
| K (µg) | 6,7 | 1,9 | | 10% |
| A (µg) | 155 | 44,4 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 45,9 | 13,1 | | 15% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 390 | 112 | | 39% |
| Fosfor (mg) | 400 | 114 | | 73% |
| Magnesium (mg) | 46 | 13,1 | | 13% |
| Koper (mg) | 0,46 | 0,13 | | 52% |
| Jodium (µg) | 90,7 | 25,9 | | 60% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 3,6 | 1 | 32% |
| Selenium (µg) | 43,3 | 12,4 | 62% |
| Zink (mg) | 2,7 | 0,78 | 30% |
| Kalium (mg) | 630 | 180 | 18% |
| Natrium (mg) | 1490 | 426 | 99% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 45,3 | 13 | | 1% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 151 | 43,2 | | 19% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 3 | 0,87 | | |
| Polysacchariden (g) | 22,1 | 6,3 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | – | – | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,41 | 0,12 | | |
| Som van vetzuren (g) | 13,7 | 3,9 | | |
| Transvetten (g) | 0,26 | 0,07 | | |
| EPA (g) | 0 | 0 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,03 | 0,01 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 1,4 | 0,39 | | |
| 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