Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

322 kcal per maaltijd · 92 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 11) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1355	387			16%
kcal (kcal)	322	92			16%
Eiwit (g)	28,3	8,1	35,1		51%
Koolhydraten (g)	31,3	8,9	38,8		12%
Suiker (g)	8,9	2,5	11,0		18%
Water (g)	275	78,6			18%
Vet (g)	8,7	2,5	24,4		10%
Cholesterol (mg)	164	46,9			55%
Vezels (g)	1,6	0,47	1,0		5%
Verzadigd (g)	3,1	0,88	8,6		14%
EOV (g)	2,6	0,75			3%
MOV (g)	1,2	0,33			5%
Omega 3 (g)	0,21	0,06			16%
Omega 6 (g)	0,92	0,26			10%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,04			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			18%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,07		21%
B2 (mg)	0,61	0,17		38%
B3 (mg)	8,9	2,5		52%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,8	1,4		173%
C (mg)	3,8	1,1		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,4		11%
K (µg)	4,4	1,3		6%
A (µg)	112	32,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	37,6	10,7		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	224	64,1		22%
Fosfor (mg)	419	120		76%
Magnesium (mg)	54,8	15,7		16%
Koper (mg)	0,32	0,09		35%
Jodium (µg)	88,5	25,3		59%

IJzer (mg)	4,4	1,3	40%
Selenium (µg)	20,5	5,9	29%
Zink (mg)	4,8	1,4	54%
Kalium (mg)	699	200	20%
Natrium (mg)	890	254	59%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21,1	6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	105	30,0		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,5	1,3		
Polysacchariden (g)	22,4	6,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,1		
Som van vetzuren (g)	6,9	2		
Transvetten (g)	0,04	0,01		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
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	0,4		
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