Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

431 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 8) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaroni-ovenschotel, met half-om-half gehakt en halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1796	513			21%
kcal (kcal)	431	123			22%
Eiwit (g)	25,7	7,3	23,8		46%
Koolhydraten (g)	31,1	8,9	28,9		12%
Suiker (g)	8,8	2,5	8,2		18%
Water (g)	265	75,8			18%
Vet (g)	22	6,3	45,9		25%
Cholesterol (mg)	168	47,9			56%
Vezels (g)	1,6	0,47	0,8		5%
Verzadigd (g)	9	2,6	18,8		40%
EOV (g)	9,2	2,6			10%
MOV (g)	2	0,57			8%
Omega 3 (g)	0,25	0,07			18%
Omega 6 (g)	1,7	0,47			19%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,06			19%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,06		19%
B2 (mg)	0,51	0,15		32%
B3 (mg)	9,6	2,7		56%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2	0,57		71%
C (mg)	3,7	1,1		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,33		9%
K (µg)	4,1	1,2		6%
A (µg)	118	33,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,7	9,9		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	226	64,5		23%
Fosfor (mg)	353	101		64%
Magnesium (mg)	46,1	13,2		13%
Koper (mg)	0,18	0,05		20%
Jodium (µg)	88	25,1		59%

IJzer (mg)	2,7	0,78	25%
Selenium (µg)	31,6	9	45%
Zink (mg)	4,1	1,2	46%
Kalium (mg)	583	167	17%
Natrium (mg)	880	252	59%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21	6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	110	31,4		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,1	1,2		
Polysacchariden (g)	22,3	6,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,1		
Som van vetzuren (g)	20,4	5,8		
Transvetten (g)	0,17	0,05		
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)	1,2	0,33		
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