Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

466 kcal per maaltijd · 133 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 1) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1939	554			23%
kcal (kcal)	466	133			23%
Eiwit (g)	26,5	7,6	22,8		47%
Koolhydraten (g)	25,3	7,2	21,8		10%
Suiker (g)	1,2	0,35	1,1		2%
Water (g)	260	74,3			17%
Vet (g)	28,3	8,1	54,8		32%
Cholesterol (mg)	181	51,6			60%
Vezels (g)	1,3	0,37	0,6		4%
Verzadigd (g)	10,8	3,1	21,0		49%
EOV (g)	12,5	3,6			14%
MOV (g)	2,8	0,79			11%
Omega 3 (g)	0,36	0,1			27%
Omega 6 (g)	2,3	0,65			26%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,09			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,06		19%
B2 (mg)	0,3	0,09		19%
B3 (mg)	11,3	3,2		66%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,7	0,49		61%
C (mg)	1,2	0,34		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,41		11%
K (µg)	5,3	1,5		8%
A (µg)	112	32		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,4	7,8		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	49,5	14,1		5%
Fosfor (mg)	266	75,9		48%
Magnesium (mg)	36	10,3		10%
Koper (mg)	0,17	0,05		19%
Jodium (µg)	87	24,9		58%

IJzer (mg)	2,9	0,83	26%
Selenium (µg)	33,7	9,6	48%
Zink (mg)	4,6	1,3	51%
Kalium (mg)	449	128	13%
Natrium (mg)	1666	476	111%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,3	2,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	102	29,2		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,2	1,2		
Polysacchariden (g)	24,1	6,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,01		
Som van vetzuren (g)	26,3	7,5		
Transvetten (g)	0,21	0,06		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	0,41		
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