Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

438 kcal per maaltijd · 125 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 8) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1845	527			22%
kcal (kcal)	438	125			22%
Eiwit (g)	29,9	8,5	27,3		53%
Koolhydraten (g)	38,2	10,9	34,9		15%
Suiker (g)	8,8	2,5	8,1		18%
Water (g)	260	74,3			17%
Vet (g)	17,4	5	35,7		20%
Cholesterol (mg)	135	38,6			45%
Vezels (g)	4,1	1,2	1,9		14%
Verzadigd (g)	6,5	1,9	13,4		29%
EOV (g)	6,3	1,8			7%
MOV (g)	2,7	0,78			11%
Omega 3 (g)	0,71	0,2			52%
Omega 6 (g)	2	0,57			22%
Omega 3 ALA (g)	0,68	0,19			61%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			13%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,06		20%
B2 (mg)	0,53	0,15		33%
B3 (mg)	6,1	1,8		36%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,7	0,48		60%
C (mg)	11,8	3,4		16%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,9	0,54		15%
K (µg)	25	7,1		36%
A (µg)	145	41,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	69,4	19,8		23%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	437	125		44%
Fosfor (mg)	438	125		80%
Magnesium (mg)	72,2	20,6		21%
Koper (mg)	0,27	0,08		29%
Jodium (µg)	86,5	24,7		58%

IJzer (mg)	3,1	0,89	28%
Selenium (µg)	22,7	6,5	32%
Zink (mg)	3	0,87	34%
Kalium (mg)	583	167	17%
Natrium (mg)	1300	371	87%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	138	39,6		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	149	42,5		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,8	1,4		
Polysacchariden (g)	29,3	8,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,77	0,22		
Som van vetzuren (g)	15,8	4,5		
Transvetten (g)	0,22	0,06		
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)	1,9	0,54		
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