Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

578 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 5) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaroni-ovenschotel, met kip en kookroom (plantaardig vet)	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2419	691			29%
kcal (kcal)	578	165			29%
Eiwit (g)	42,2	12	29,2		75%
Koolhydraten (g)	30,9	8,8	21,4		12%
Suiker (g)	6,7	1,9	4,7		13%
Water (g)	239	68,4			16%
Vet (g)	31,3	8,9	48,8		35%
Cholesterol (mg)	197	56,3			66%
Vezels (g)	1,9	0,53	0,6		6%
Verzadigd (g)	11,4	3,3	17,8		51%
EOV (g)	12,1	3,5			14%
MOV (g)	4,5	1,3			18%
Omega 3 (g)	1,1	0,31			79%
Omega 6 (g)	3,3	0,94			37%
Omega 3 ALA (g)	0,98	0,28			88%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,09	0,03			37%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,05		16%
B2 (mg)	0,54	0,15		33%
B3 (mg)	15,9	4,6		94%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,3	0,67		84%
C (mg)	3,7	1,1		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,9	1,1		30%
K (µg)	88,3	25,2		126%
A (µg)	187	53,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	51,3	14,7		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	407	116		41%
Fosfor (mg)	491	140		89%
Magnesium (mg)	55	15,7		16%
Koper (mg)	0,52	0,15		57%
Jodium (µg)	79,3	22,7		53%

IJzer (mg)	2,7	0,78	25%
Selenium (µg)	34,4	9,8	49%
Zink (mg)	3,8	1,1	42%
Kalium (mg)	570	163	16%
Natrium (mg)	778	222	52%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	46,5	13,3		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	178	50,9		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	6,7	1,9		
Polysacchariden (g)	24	6,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	0,06		
Som van vetzuren (g)	28,5	8,1		
Transvetten (g)	0,34	0,10		
EPA (g)	0,03	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,06	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,9	1,1		
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