Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

340 kcal per maaltijd · 97 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 3) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaroni-ovenschotel, met kipgehakt	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1435	410			17%
kcal (kcal)	340	97			17%
Eiwit (g)	24,5	7	28,8		44%
Koolhydraten (g)	40,7	11,6	48,0		16%
Suiker (g)	2,4	0,69	2,8		5%
Water (g)	267	76,2			18%
Vet (g)	8,2	2,3	21,8		9%
Cholesterol (mg)	72,4	20,7			24%
Vezels (g)	2,7	0,76	1,6		9%
Verzadigd (g)	2	0,58	5,4		9%
EOV (g)	3,5	1			4%
MOV (g)	2,2	0,62			9%
Omega 3 (g)	0,36	0,1			27%
Omega 6 (g)	1,8	0,51			20%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,10			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	< 0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,02		8%
B2 (mg)	0,2	0,06		13%
B3 (mg)	6,1	1,7		36%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,56	0,16		20%
C (mg)	2,8	0,8		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,39		11%
K (µg)	17,5	5		25%
A (µg)	35,3	10,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,7	7,1		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	44,3	12,7		4%
Fosfor (mg)	251	71,8		46%
Magnesium (mg)	43,8	12,5		13%
Koper (mg)	0,22	0,06		25%
Jodium (µg)	63,9	18,3		43%

IJzer (mg)	2,7	0,76	24%
Selenium (µg)	24,2	6,9	35%
Zink (mg)	2,5	0,71	27%
Kalium (mg)	691	198	20%
Natrium (mg)	1281	366	85%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,8	2,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	32,9	9,4		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,9	1,1		
Polysacchariden (g)	38,4	11		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,03		
Som van vetzuren (g)	7,8	2,2		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	0,39		
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