Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

371 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 9) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1554	444			19%
kcal (kcal)	371	106			19%
Eiwit (g)	32,6	9,3	35,2		58%
Koolhydraten (g)	26,8	7,7	28,9		10%
Suiker (g)	8,1	2,3	8,7		16%
Water (g)	263	75,2			18%
Vet (g)	14,2	4	34,3		16%
Cholesterol (mg)	215	61,3			72%
Vezels (g)	2	0,56	1,1		7%
Verzadigd (g)	4,4	1,2	10,6		20%
EOV (g)	5,6	1,6			6%
MOV (g)	2,8	0,81			12%
Omega 3 (g)	0,48	0,14			35%
Omega 6 (g)	2,3	0,66			26%
Omega 3 ALA (g)	0,42	0,12			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,05	0,02			21%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,07		22%
B2 (mg)	0,68	0,19		42%
B3 (mg)	11,5	3,3		67%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,1	0,6		75%
C (mg)	2,8	0,79		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	0,69		19%
K (µg)	21,1	6		30%
A (µg)	145	41,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	50,2	14,3		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	221	63,1		22%
Fosfor (mg)	475	136		86%
Magnesium (mg)	71,2	20,4		20%
Koper (mg)	0,22	0,06		24%
Jodium (µg)	121	34,4		80%

IJzer (mg)	2,5	0,73	23%
Selenium (µg)	40,9	11,7	59%
Zink (mg)	4	1,1	44%
Kalium (mg)	923	264	26%
Natrium (mg)	1335	381	89%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,3	6,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	134	38,4		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,2	1,5		
Polysacchariden (g)	18,7	5,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,09		
Som van vetzuren (g)	12,9	3,7		
Transvetten (g)	0,06	0,02		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	0,69		
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