Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

361 kcal per maaltijd · 103 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 10) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1509	431			18%
kcal (kcal)	361	103			18%
Eiwit (g)	28,2	8,1	31,3		50%
Koolhydraten (g)	31,5	9	34,9		12%
Suiker (g)	8,9	2,5	9,9		18%
Water (g)	274	78,2			18%
Vet (g)	12,9	3,7	32,2		14%
Cholesterol (mg)	163	46,5			54%
Vezels (g)	1,7	0,47	0,9		6%
Verzadigd (g)	5	1,4	12,5		22%
EOV (g)	4,9	1,4			6%
MOV (g)	1,1	0,33			5%
Omega 3 (g)	0,18	0,05			13%
Omega 6 (g)	0,94	0,27			11%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,04			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,05		15%
B2 (mg)	0,53	0,15		33%
B3 (mg)	9,3	2,7		55%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,1	0,6		75%
C (mg)	3,8	1,1		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,31		8%
K (µg)	5,2	1,5		7%
A (µg)	110	31,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,9	10		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	226	64,7		23%
Fosfor (mg)	414	118		75%
Magnesium (mg)	53,8	15,4		15%
Koper (mg)	0,2	0,06		22%
Jodium (µg)	89	25,4		59%

IJzer (mg)	4,1	1,2	38%
Selenium (µg)	28,9	8,2	41%
Zink (mg)	4,3	1,2	48%
Kalium (mg)	711	203	20%
Natrium (mg)	884	253	59%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	37,9	10,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	104	29,7		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,5	1,3		
Polysacchariden (g)	22,5	6,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,1		
Som van vetzuren (g)	11,3	3,2		
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)	1,1	0,31		
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