Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

354 kcal per maaltijd · 101 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 1) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1488	425			18%
kcal (kcal)	354	101			18%
Eiwit (g)	25,7	7,3	29,1		46%
Koolhydraten (g)	26,3	7,5	29,7		10%
Suiker (g)	1,3	0,37	1,4		3%
Water (g)	266	75,9			18%
Vet (g)	16	4,6	40,8		18%
Cholesterol (mg)	167	47,6			56%
Vezels (g)	1,4	0,39	0,8		5%
Verzadigd (g)	4,9	1,4	12,5		22%
EOV (g)	6,8	2			8%
MOV (g)	2,2	0,62			9%
Omega 3 (g)	0,44	0,13			32%
Omega 6 (g)	1,7	0,49			19%
Omega 3 ALA (g)	0,4	0,12			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,03		10%
B2 (mg)	0,28	0,08		18%
B3 (mg)	9,2	2,6		54%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,6	0,47		59%
C (mg)	1,3	0,36		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	0,5		13%
K (µg)	8,7	2,5		12%
A (µg)	111	31,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,1	8		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	45,9	13,1		5%
Fosfor (mg)	308	87,9		56%
Magnesium (mg)	41,4	11,8		12%
Koper (mg)	0,19	0,05		21%
Jodium (µg)	73,4	21		49%

IJzer (mg)	4,3	1,2	39%
Selenium (µg)	26,6	7,6	38%
Zink (mg)	4	1,1	45%
Kalium (mg)	545	156	16%
Natrium (mg)	1463	418	98%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	29,9	8,5		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)	4,1	1,2		
Polysacchariden (g)	25	7,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,01		
Som van vetzuren (g)	14,2	4,1		
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)	1,7	0,5		
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