Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

403 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 9) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1684	481			20%
kcal (kcal)	403	115			20%
Eiwit (g)	26,7	7,6	26,5		48%
Koolhydraten (g)	31,1	8,9	30,9		12%
Suiker (g)	8,8	2,5	8,8		18%
Water (g)	268	76,6			18%
Vet (g)	18,5	5,3	41,3		21%
Cholesterol (mg)	163	46,6			54%
Vezels (g)	1,6	0,47	0,8		5%
Verzadigd (g)	7,8	2,2	17,5		35%
EOV (g)	7,6	2,2			9%
MOV (g)	1,3	0,37			5%
Omega 3 (g)	0,21	0,06			15%
Omega 6 (g)	1	0,29			11%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,05			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,04		13%
B2 (mg)	0,49	0,14		31%
B3 (mg)	8,3	2,4		49%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,1	0,59		74%
C (mg)	3,7	1,1		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,34		9%
K (µg)	3,6	1		5%
A (µg)	122	34,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	36,8	10,5		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	225	64,3		23%
Fosfor (mg)	360	103		65%
Magnesium (mg)	47,5	13,6		14%
Koper (mg)	0,18	0,05		20%
Jodium (µg)	88	25,1		59%

IJzer (mg)	3,2	0,91	29%
Selenium (µg)	29,5	8,4	42%
Zink (mg)	5,4	1,6	60%
Kalium (mg)	597	171	17%
Natrium (mg)	886	253	59%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34,9	10		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	114	32,6		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,3	1,2		
Polysacchariden (g)	22,3	6,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,1		
Som van vetzuren (g)	17	4,9		
Transvetten (g)	0,22	0,06		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,34		
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