Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

403 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 1) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaroni-ovenschotel, met rundergehakt en vleesbouillon	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)	24	6,9	23,9		43%
Koolhydraten (g)	25,9	7,4	25,7		10%
Suiker (g)	1,3	0,36	1,3		3%
Water (g)	259	74,1			17%
Vet (g)	22,2	6,3	49,7		25%
Cholesterol (mg)	167	47,7			56%
Vezels (g)	1,3	0,38	0,7		4%
Verzadigd (g)	8,1	2,3	18,1		36%
EOV (g)	9,8	2,8			11%
MOV (g)	2,3	0,66			10%
Omega 3 (g)	0,47	0,14			35%
Omega 6 (g)	1,8	0,51			20%
Omega 3 ALA (g)	0,44	0,12			39%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,03		9%
B2 (mg)	0,25	0,07		15%
B3 (mg)	8,1	2,3		47%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,6	0,46		58%
C (mg)	1,2	0,35		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,8	0,53		14%
K (µg)	6,8	1,9		10%
A (µg)	125	35,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	30,3	8,6		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	46,9	13,4		5%
Fosfor (mg)	249	71		45%
Magnesium (mg)	34,6	9,9		10%
Koper (mg)	0,16	0,05		18%
Jodium (µg)	72,4	20,7		48%

IJzer (mg)	3,2	0,93	29%
Selenium (µg)	27,3	7,8	39%
Zink (mg)	5,3	1,5	59%
Kalium (mg)	420	120	12%
Natrium (mg)	1457	416	97%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,7	7,6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	115	32,9		14%
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)	24,6	7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,01		
Som van vetzuren (g)	20,6	5,9		
Transvetten (g)	0,23	0,07		
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)	1,8	0,53		
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