Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

322 kcal per maaltijd · 92 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 13) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1355	387			16%
kcal (kcal)	322	92			16%
Eiwit (g)	25,5	7,3	31,7		46%
Koolhydraten (g)	35,9	10,3	44,6		14%
Suiker (g)	10,7	3,1	13,3		21%
Water (g)	270	77,2			18%
Vet (g)	7,1	2	19,8		8%
Cholesterol (mg)	125	35,7			42%
Vezels (g)	5,4	1,5	3,4		18%
Verzadigd (g)	2,6	0,75	7,3		12%
EOV (g)	2,3	0,65			3%
MOV (g)	1,2	0,34			5%
Omega 3 (g)	0,15	0,04			11%
Omega 6 (g)	1	0,3			12%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,03			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,07		22%
B2 (mg)	0,46	0,13		29%
B3 (mg)	6,1	1,8		36%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,36		45%
C (mg)	3,7	1		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,86	0,25		7%
K (µg)	2,3	0,65		3%
A (µg)	105	29,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	86,8	24,8		29%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	278	79,5		28%
Fosfor (mg)	435	124		79%
Magnesium (mg)	112	32,1		32%
Koper (mg)	0,64	0,18		71%
Jodium (µg)	84,5	24,1		56%

IJzer (mg)	5,3	1,5	49%
Selenium (µg)	18,1	5,2	26%
Zink (mg)	2,8	0,81	32%
Kalium (mg)	1044	298	30%
Natrium (mg)	833	238	56%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26,1	7,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	98,6	28,2		12%
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)	25,2	7,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,35	0,1		
Som van vetzuren (g)	6,2	1,8		
Transvetten (g)	0,04	0,01		
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)	0,86	0,25		
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