Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

392 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 9) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1649	471			20%
kcal (kcal)	392	112			20%
Eiwit (g)	26,5	7,6	27,0		47%
Koolhydraten (g)	31,1	8,9	31,7		12%
Suiker (g)	8,8	2,5	9,0		18%
Water (g)	268	76,6			18%
Vet (g)	17,6	5	40,4		20%
Cholesterol (mg)	163	46,6			54%
Vezels (g)	1,6	0,47	0,8		5%
Verzadigd (g)	6,5	1,8	14,8		29%
EOV (g)	7,1	2			8%
MOV (g)	2,4	0,69			10%
Omega 3 (g)	0,3	0,09			22%
Omega 6 (g)	2,1	0,59			23%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,06			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,06	0,02			22%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,46	0,13		42%
B2 (mg)	0,63	0,18		39%
B3 (mg)	9,1	2,6		53%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,6	0,47		59%
C (mg)	3,7	1,1		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,34		9%
K (µg)	4,5	1,3		6%
A (µg)	113	32,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,4	9,8		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	224	64,1		22%
Fosfor (mg)	388	111		71%
Magnesium (mg)	50,3	14,4		14%
Koper (mg)	0,21	0,06		24%
Jodium (µg)	88	25,1		59%

IJzer (mg)	2,7	0,77	24%
Selenium (µg)	30	8,6	43%
Zink (mg)	3,5	1	39%
Kalium (mg)	646	185	18%
Natrium (mg)	894	255	60%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21	6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	105	30,1		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,2	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)	16,3	4,7		
Transvetten (g)	0,10	0,03		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	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