Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

504 kcal per maaltijd · 144 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 48 en% (waarvan suikers 9) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaroni-ovenschotel, met vlees, Atria, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2121	606			25%
kcal (kcal)	504	144			25%
Eiwit (g)	29,1	8,3	23,1		52%
Koolhydraten (g)	60,8	17,4	48,3		23%
Suiker (g)	11,8	3,4	9,4		24%
Water (g)	238	67,9			16%
Vet (g)	15,5	4,4	27,7		17%
Cholesterol (mg)	63,3	18,1			21%
Vezels (g)	2,1	0,6	0,8		7%
Verzadigd (g)	7,2	2	12,8		32%
EOV (g)	6	1,7			7%
MOV (g)	1,2	0,35			5%
Omega 3 (g)	0,12	0,04			9%
Omega 6 (g)	1,1	0,3			12%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,03			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,04		13%
B2 (mg)	0,6	0,17		37%
B3 (mg)	8,5	2,4		50%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,36		45%
C (mg)	1,3	0,36		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,57	0,16		4%
K (µg)	8,4	2,4		12%
A (µg)	25,2	7,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,7	8,2		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	317	90,5		32%
Fosfor (mg)	399	114		73%
Magnesium (mg)	60,4	17,3		17%
Koper (mg)	0,22	0,06		24%
Jodium (µg)	114	32,5		76%

IJzer (mg)	3,1	0,87	28%
Selenium (µg)	22	6,3	31%
Zink (mg)	4,3	1,2	48%
Kalium (mg)	748	214	21%
Natrium (mg)	1248	357	83%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14,6	4,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	23,2	6,6		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,7	1,3		
Polysacchariden (g)	49	14		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	14,7	4,2		
Transvetten (g)	0,26	0,08		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,57	0,16		
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