Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

431 kcal per maaltijd · 123 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 2) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1810	517			22%
kcal (kcal)	431	123			22%
Eiwit (g)	26,3	7,5	24,4		47%
Koolhydraten (g)	43	12,3	40,0		17%
Suiker (g)	2,1	0,6	1,9		4%
Water (g)	241	69			16%
Vet (g)	16,5	4,7	34,5		19%
Cholesterol (mg)	110	31,5			37%
Vezels (g)	2,1	0,6	1,0		7%
Verzadigd (g)	6,4	1,8	13,5		29%
EOV (g)	6,8	1,9			8%
MOV (g)	2	0,59			8%
Omega 3 (g)	0,39	0,11			29%
Omega 6 (g)	1,6	0,46			18%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,11			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,03		10%
B2 (mg)	0,28	0,08		18%
B3 (mg)	8,3	2,4		49%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,34		43%
C (mg)	0,42	0,12		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,40		11%
K (µg)	12,1	3,4		17%
A (µg)	78,1	22,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,4	7,5		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	80,3	22,9		8%
Fosfor (mg)	278	79,5		51%
Magnesium (mg)	44,2	12,6		13%
Koper (mg)	0,22	0,06		24%
Jodium (µg)	58,1	16,6		39%

IJzer (mg)	3,3	0,94	30%
Selenium (µg)	26,5	7,6	38%
Zink (mg)	4,1	1,2	45%
Kalium (mg)	553	158	16%
Natrium (mg)	1167	333	78%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,7	6,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	71,3	20,4		9%
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)	40,9	11,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,07		
Som van vetzuren (g)	15,5	4,4		
Transvetten (g)	0,16	0,05		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	0,40		
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