Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

462 kcal per maaltijd · 132 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 2) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1925	550			23%
kcal (kcal)	462	132			23%
Eiwit (g)	23,5	6,7	20,3		42%
Koolhydraten (g)	31,5	9	27,3		12%
Suiker (g)	2,6	0,74	2,2		5%
Water (g)	261	74,6			17%
Vet (g)	26,2	7,5	51,1		30%
Cholesterol (mg)	95,7	27,3			32%
Vezels (g)	2	0,56	0,9		7%
Verzadigd (g)	13,6	3,9	26,4		61%
EOV (g)	9	2,6			10%
MOV (g)	1,1	0,3			4%
Omega 3 (g)	0,14	0,04			10%
Omega 6 (g)	0,76	0,22			9%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,04			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,04		11%
B2 (mg)	0,36	0,1		23%
B3 (mg)	8,1	2,3		48%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,5	0,44		55%
C (mg)	2,2	0,62		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,92	0,26		7%
K (µg)	4,6	1,3		7%
A (µg)	127	36,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,1	6,3		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	184	52,6		18%
Fosfor (mg)	307	87,7		56%
Magnesium (mg)	46,4	13,3		13%
Koper (mg)	0,16	0,05		18%
Jodium (µg)	114	32,5		76%

IJzer (mg)	2,2	0,64	20%
Selenium (µg)	23,5	6,7	34%
Zink (mg)	5,5	1,6	61%
Kalium (mg)	508	145	15%
Natrium (mg)	1516	433	101%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	77,6	22,2		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	129	36,9		16%
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		
Polysacchariden (g)	28,9	8,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,27	0,08		
Som van vetzuren (g)	24,2	6,9		
Transvetten (g)	0,49	0,14		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,92	0,26		
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