Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

497 kcal per maaltijd · 142 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 9) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2093	598			25%
kcal (kcal)	497	142			25%
Eiwit (g)	24,9	7,1	20,0		44%
Koolhydraten (g)	63	18	50,7		24%
Suiker (g)	11,2	3,2	9,0		22%
Water (g)	240	68,4			16%
Vet (g)	15,8	4,5	28,5		18%
Cholesterol (mg)	67,1	19,2			22%
Vezels (g)	2,1	0,6	0,8		7%
Verzadigd (g)	6,7	1,9	12,0		30%
EOV (g)	5,8	1,6			6%
MOV (g)	1,2	0,34			5%
Omega 3 (g)	0,14	0,04			10%
Omega 6 (g)	0,95	0,27			11%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,03			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,03		9%
B2 (mg)	0,28	0,08		18%
B3 (mg)	8,7	2,5		51%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,98	0,28		35%
C (mg)	0,42	0,12		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,61	0,18		5%
K (µg)	17,3	4,9		25%
A (µg)	64,9	18,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,4	7,2		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	132	37,7		13%
Fosfor (mg)	294	84		53%
Magnesium (mg)	50,4	14,4		14%
Koper (mg)	0,24	0,07		27%
Jodium (µg)	22,4	6,4		15%

IJzer (mg)	3,4	0,97	31%
Selenium (µg)	19,1	5,5	27%
Zink (mg)	4,2	1,2	47%
Kalium (mg)	504	144	14%
Natrium (mg)	1,4	0,4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	38,3	11,0		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	63,9	18,3		8%
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)	52	14,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	14,5	4,1		
Transvetten (g)	0,24	0,07		
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)	0,61	0,18		
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