Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

515 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 4) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2167	619			26%
kcal (kcal)	515	147			26%
Eiwit (g)	28,9	8,3	22,5		52%
Koolhydraten (g)	62,6	17,9	48,7		24%
Suiker (g)	5	1,4	3,9		10%
Water (g)	236	67,3			16%
Vet (g)	15,7	4,5	27,5		18%
Cholesterol (mg)	124	35,5			41%
Vezels (g)	2,9	0,84	1,1		10%
Verzadigd (g)	6	1,7	10,4		27%
EOV (g)	6,3	1,8			7%
MOV (g)	2,2	0,62			9%
Omega 3 (g)	0,4	0,11			29%
Omega 6 (g)	1,7	0,5			20%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,11			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,04		13%
B2 (mg)	0,4	0,11		25%
B3 (mg)	9	2,6		53%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,4	0,4		50%
C (mg)	1,1	0,32		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,41		11%
K (µg)	11	3,2		16%
A (µg)	92,8	26,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	37,4	10,7		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	152	43,3		15%
Fosfor (mg)	352	100		64%
Magnesium (mg)	55,5	15,9		16%
Koper (mg)	0,28	0,08		31%
Jodium (µg)	108	30,8		72%

IJzer (mg)	4,1	1,2	37%
Selenium (µg)	28,9	8,3	41%
Zink (mg)	4,1	1,2	45%
Kalium (mg)	655	187	19%
Natrium (mg)	1189	340	79%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	25,7	7,3		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	84,9	24,3		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,6	1,3		
Polysacchariden (g)	57,7	16,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,1		
Som van vetzuren (g)	14,6	4,2		
Transvetten (g)	0,14	0,04		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	0,41		
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