Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

487 kcal per maaltijd · 139 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 7) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaroni-ovenschotel, met worst en halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2111	603			25%
kcal (kcal)	487	139			24%
Eiwit (g)	26,7	7,6	22,0		48%
Koolhydraten (g)	33,2	9,5	27,3		13%
Suiker (g)	7,9	2,3	6,5		16%
Water (g)	266	76			18%
Vet (g)	26,8	7,7	49,6		30%
Cholesterol (mg)	187	53,4			62%
Vezels (g)	2,3	0,66	0,9		8%
Verzadigd (g)	11,6	3,3	21,4		52%
EOV (g)	9,8	2,8			11%
MOV (g)	2,7	0,78			11%
Omega 3 (g)	0,27	0,08			19%
Omega 6 (g)	2,3	0,67			26%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,06			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,05	0,01			19%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,43	0,12		39%
B2 (mg)	0,5	0,14		32%
B3 (mg)	8,8	2,5		52%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,1	0,59		74%
C (mg)	3,8	1,1		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	0,46		12%
K (µg)	5,3	1,5		8%
A (µg)	156	44,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	42,5	12,1		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	344	98,4		34%
Fosfor (mg)	424	121		77%
Magnesium (mg)	50,3	14,4		14%
Koper (mg)	0,39	0,11		43%
Jodium (µg)	113	32,2		75%

IJzer (mg)	2,6	0,74	23%
Selenium (µg)	29,9	8,5	43%
Zink (mg)	3,4	0,97	38%
Kalium (mg)	557	159	16%
Natrium (mg)	1646	470	110%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	418	120		10%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	185	53		23%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,3	1,2		
Polysacchariden (g)	25,3	7,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,28	0,08		
Som van vetzuren (g)	24,6	7		
Transvetten (g)	0,26	0,08		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,04	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	0,46		
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