Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

333 kcal per maaltijd · 95 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 9) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaronischotel, met koolvis, halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1404	401			17%
kcal (kcal)	333	95			17%
Eiwit (g)	32,1	9,2	38,6		57%
Koolhydraten (g)	28	8	33,6		11%
Suiker (g)	7,6	2,2	9,2		15%
Water (g)	274	78,2			18%
Vet (g)	9,9	2,8	26,9		11%
Cholesterol (mg)	192	54,7			64%
Vezels (g)	1,3	0,38	0,8		4%
Verzadigd (g)	4,4	1,3	11,8		20%
EOV (g)	2,9	0,82			3%
MOV (g)	1,4	0,39			6%
Omega 3 (g)	0,55	0,16			40%
Omega 6 (g)	0,78	0,22			9%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,03			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,41	0,12			163%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,04		13%
B2 (mg)	0,45	0,13		28%
B3 (mg)	8,6	2,5		51%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,2	0,63		79%
C (mg)	2,8	0,8		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	0,46		12%
K (µg)	3	0,87		4%
A (µg)	124	35,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	39,3	11,2		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	299	85,3		30%
Fosfor (mg)	458	131		83%
Magnesium (mg)	49	14		14%
Koper (mg)	0,27	0,08		30%
Jodium (µg)	190	54,4		127%

IJzer (mg)	1,9	0,55	18%
Selenium (µg)	43,5	12,4	62%
Zink (mg)	2,2	0,62	24%
Kalium (mg)	806	230	23%
Natrium (mg)	1221	349	81%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30,3	8,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	119	33,9		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,1	1,5		
Polysacchariden (g)	20,3	5,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,31	0,09		
Som van vetzuren (g)	8,8	2,5		
Transvetten (g)	0,14	0,04		
EPA (g)	0,1	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,31	0,09		
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