Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

385 kcal per maaltijd · 110 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 8) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaronischotel, met tonijn, halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1614	461			19%
kcal (kcal)	385	110			19%
Eiwit (g)	36,6	10,4	38,0		65%
Koolhydraten (g)	27,7	7,9	28,8		11%
Suiker (g)	7,6	2,2	7,9		15%
Water (g)	280	80,1			19%
Vet (g)	13,7	3,9	32,0		15%
Cholesterol (mg)	170	48,5			57%
Vezels (g)	1,3	0,38	0,7		4%
Verzadigd (g)	4,9	1,4	11,6		22%
EOV (g)	3,7	1,1			4%
MOV (g)	3,3	0,93			13%
Omega 3 (g)	0,54	0,16			40%
Omega 6 (g)	2,7	0,76			30%
Omega 3 ALA (g)	0,32	0,09			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,21	0,06			85%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,04		12%
B2 (mg)	0,45	0,13		28%
B3 (mg)	22,5	6,4		132%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	5,7	1,6		205%
C (mg)	2,8	0,8		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	0,57		15%
K (µg)	6,2	1,8		9%
A (µg)	125	35,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	33,7	9,6		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	298	85,3		30%
Fosfor (mg)	453	129		82%
Magnesium (mg)	69,1	19,7		20%
Koper (mg)	0,36	0,1		40%
Jodium (µg)	119	34		79%

IJzer (mg)	2,9	0,82	26%
Selenium (µg)	58,7	16,8	84%
Zink (mg)	3,1	0,89	35%
Kalium (mg)	712	203	20%
Natrium (mg)	1562	446	104%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30,1	8,6		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	119	34,1		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,8	1,7		
Polysacchariden (g)	20,2	5,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,31	0,09		
Som van vetzuren (g)	12,3	3,5		
Transvetten (g)	0,14	0,04		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,19	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2	0,57		
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