Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

392 kcal per maaltijd · 112 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 8) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaronischotel, met tonijn, halfvolle melk, glutenvrij	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1649	471			20%
kcal (kcal)	392	112			20%
Eiwit (g)	34,6	9,9	35,3		62%
Koolhydraten (g)	32,1	9,2	32,8		12%
Suiker (g)	8,1	2,3	8,3		16%
Water (g)	277	79,2			18%
Vet (g)	13,5	3,9	31,0		15%
Cholesterol (mg)	164	46,8			55%
Vezels (g)	1,4	0,39	0,7		5%
Verzadigd (g)	4,8	1,4	11,0		22%
EOV (g)	3,7	1,1			4%
MOV (g)	3,2	0,93			13%
Omega 3 (g)	0,55	0,16			40%
Omega 6 (g)	2,7	0,76			30%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,10			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,21	0,06			82%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,05		16%
B2 (mg)	0,44	0,13		28%
B3 (mg)	21,7	6,2		128%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	5,6	1,6		199%
C (mg)	2,7	0,77		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,9	0,55		15%
K (µg)	6	1,7		9%
A (µg)	121	34,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	57,2	16,3		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	302	86,2		30%
Fosfor (mg)	448	128		81%
Magnesium (mg)	78	22,3		22%
Koper (mg)	0,49	0,14		54%
Jodium (µg)	114	32,5		76%

IJzer (mg)	2,5	0,72	23%
Selenium (µg)	55,3	15,8	79%
Zink (mg)	2,9	0,83	32%
Kalium (mg)	751	215	21%
Natrium (mg)	1497	428	100%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	29,5	8,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	115	33		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,5	1,6		
Polysacchariden (g)	24	6,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,3	0,09		
Som van vetzuren (g)	12	3,4		
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)	1,9	0,55		
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