Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

350 kcal per maaltijd · 100 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 9) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaronischotel, met vis (gemiddeld), halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1467	419			17%
kcal (kcal)	350	100			18%
Eiwit (g)	32,4	9,3	37,0		58%
Koolhydraten (g)	27,7	7,9	31,7		11%
Suiker (g)	7,6	2,2	8,6		15%
Water (g)	272	77,6			18%
Vet (g)	11,6	3,3	29,8		13%
Cholesterol (mg)	180	51,3			60%
Vezels (g)	1,3	0,38	0,8		4%
Verzadigd (g)	4,8	1,4	12,4		22%
EOV (g)	3,4	0,98			4%
MOV (g)	1,8	0,52			7%
Omega 3 (g)	0,8	0,23			59%
Omega 6 (g)	0,94	0,27			11%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,05			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,46	0,13			185%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,05		15%
B2 (mg)	0,52	0,15		32%
B3 (mg)	10,4	3		61%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	6	1,7		213%
C (mg)	2,8	0,8		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,3	0,65		18%
K (µg)	3,5	1		5%
A (µg)	147	42,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	41,4	11,8		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	382	109		38%
Fosfor (mg)	534	153		97%
Magnesium (mg)	60,3	17,2		17%
Koper (mg)	0,29	0,08		33%
Jodium (µg)	135	38,6		90%

IJzer (mg)	2,2	0,64	20%
Selenium (µg)	41,9	12	60%
Zink (mg)	3,5	1	39%
Kalium (mg)	692	198	20%
Natrium (mg)	1216	347	81%

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)	139	39,8		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,2	1,5		
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)	10,3	2,9		
Transvetten (g)	0,16	0,05		
EPA (g)	0,18	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,28	0,08		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,3	0,65		
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