Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

448 kcal per maaltijd · 128 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 7) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaronischotel, met zalm, halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1876	536			22%
kcal (kcal)	448	128			22%
Eiwit (g)	33,2	9,5	29,6		59%
Koolhydraten (g)	28	8	25,0		11%
Suiker (g)	7,6	2,2	6,8		15%
Water (g)	260	74,3			17%
Vet (g)	22,2	6,4	44,7		25%
Cholesterol (mg)	189	54			63%
Vezels (g)	1,3	0,38	0,6		4%
Verzadigd (g)	6,8	1,9	13,6		30%
EOV (g)	7,2	2			8%
MOV (g)	5,8	1,7			24%
Omega 3 (g)	4,3	1,2			315%
Omega 6 (g)	1,4	0,41			16%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,11			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	3	0,86			1205%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,29	0,08		26%
B2 (mg)	0,52	0,15		33%
B3 (mg)	13,7	3,9		81%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,7	1,4		169%
C (mg)	2,8	0,8		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3	0,87		23%
K (µg)	6,8	2		10%
A (µg)	125	35,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	43,7	12,5		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	306	87,5		31%
Fosfor (mg)	527	151		96%
Magnesium (mg)	59,8	17,1		17%
Koper (mg)	0,3	0,09		34%
Jodium (µg)	171	48,8		114%

IJzer (mg)	2,1	0,61	19%
Selenium (µg)	43,5	12,4	62%
Zink (mg)	2,2	0,64	25%
Kalium (mg)	757	216	22%
Natrium (mg)	1224	350	82%

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	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)	5,3	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)	19,9	5,7		
Transvetten (g)	0,14	0,04		
EPA (g)	0,76	0,22		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	2,2	0,64		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3	0,87		
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