Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

357 kcal per maaltijd · 102 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 9) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaronischotel, zonder vlees, met halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1509	431			18%
kcal (kcal)	357	102			18%
Eiwit (g)	18,8	5,4	21,0		34%
Koolhydraten (g)	49	14	54,9		19%
Suiker (g)	8,3	2,4	9,3		17%
Water (g)	265	75,7			18%
Vet (g)	9,1	2,6	22,8		10%
Cholesterol (mg)	186	53,1			62%
Vezels (g)	2,1	0,59	1,1		7%
Verzadigd (g)	3,3	0,93	8,2		15%
EOV (g)	3,1	0,89			3%
MOV (g)	1,5	0,42			6%
Omega 3 (g)	0,22	0,06			16%
Omega 6 (g)	1,2	0,35			14%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,05			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,05	0,01			21%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,04		14%
B2 (mg)	0,51	0,15		32%
B3 (mg)	4,9	1,4		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,7	0,48		60%
C (mg)	1,8	0,51		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,38		10%
K (µg)	3	0,87		4%
A (µg)	152	43,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	45,4	13		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	242	69,3		24%
Fosfor (mg)	333	95		60%
Magnesium (mg)	44,7	12,8		13%
Koper (mg)	0,19	0,05		21%
Jodium (µg)	121	34,6		81%

IJzer (mg)	2,7	0,77	25%
Selenium (µg)	25,5	7,3	36%
Zink (mg)	2	0,58	23%
Kalium (mg)	460	131	13%
Natrium (mg)	1242	355	83%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,8	6,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	142	40,5		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	0,86		
Polysacchariden (g)	40,7	11,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,32	0,09		
Som van vetzuren (g)	7,9	2,3		
Transvetten (g)	0,05	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,05	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	0,38		
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