Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

494 kcal per maaltijd · 141 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 2) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Macaronistoofpot, met half-om-half gehakt	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2069	591			25%
kcal (kcal)	494	141			25%
Eiwit (g)	23,9	6,8	19,3		43%
Koolhydraten (g)	44	12,6	35,6		17%
Suiker (g)	2,5	0,71	2,0		5%
Water (g)	241	68,9			16%
Vet (g)	24,1	6,9	43,9		27%
Cholesterol (mg)	53	15,1			18%
Vezels (g)	2,8	0,79	1,1		9%
Verzadigd (g)	9	2,6	16,4		40%
EOV (g)	10,7	3,1			12%
MOV (g)	2,8	0,8			11%
Omega 3 (g)	0,44	0,13			32%
Omega 6 (g)	2,3	0,64			25%
Omega 3 ALA (g)	0,44	0,13			39%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,04		12%
B2 (mg)	0,14	0,04		9%
B3 (mg)	9,8	2,8		58%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,88	0,25		31%
C (mg)	2,9	0,82		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,33		9%
K (µg)	7,1	2		10%
A (µg)	28,6	8,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,9	4,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	44,6	12,7		4%
Fosfor (mg)	223	63,7		41%
Magnesium (mg)	40,2	11,5		11%
Koper (mg)	0,23	0,07		26%
Jodium (µg)	61,6	17,6		41%

IJzer (mg)	3,3	0,93	30%
Selenium (µg)	22,4	6,4	32%
Zink (mg)	4	1,2	45%
Kalium (mg)	485	139	14%
Natrium (mg)	1126	322	75%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,1	2,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	28	8		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,8	1,1		
Polysacchariden (g)	41,5	11,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,03		
Som van vetzuren (g)	22,8	6,5		
Transvetten (g)	0,19	0,05		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,33		
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