Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

283 kcal per maaltijd · 354 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 4) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggemacaroni	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1200	1500			14%
kcal (kcal)	283	354			14%
Eiwit (g)	10,4	13	14,7		19%
Koolhydraten (g)	53,6	67	75,7		21%
Suiker (g)	2,6	3,3	3,7		5%
Water (g)	8,8	11			1%
Vet (g)	2	2,5	6,4		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	4,8	6	3,4		16%
Verzadigd (g)	0,32	0,4	1,0		1%
EOV (g)	0,21	0,27			0%
MOV (g)	0,66	0,83			3%
Omega 3 (g)	0,04	0,06			3%
Omega 6 (g)	0,62	0,77			7%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,06			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,31		22%
B2 (mg)	0,09	0,12		6%
B3 (mg)	5	6,2		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,84	1,1		6%
K (µg)	1,5	1,9		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,7	34,7		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,7	25,9		2%
Fosfor (mg)	269	336		49%
Magnesium (mg)	75,7	94,6		22%
Koper (mg)	0,34	0,42		38%
Jodium (µg)	7,6	9,5		5%

IJzer (mg)	2,1	2,6	19%
Selenium (µg)	4,5	5,6	6%
Zink (mg)	2,3	2,8	25%
Kalium (mg)	260	325	7%
Natrium (mg)	8,8	11	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,6	4,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,3	0,37		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	2,1		
Polysacchariden (g)	51	63,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,2	1,5		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,84	1,1		
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