Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

210 kcal per maaltijd · 105 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 75 en% (waarvan suikers 4) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roggemacaroni, gekookt, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	886	443			11%
kcal (kcal)	210	105			11%
Eiwit (g)	7,7	3,8	14,6		14%
Koolhydraten (g)	39,5	19,8	75,3		15%
Suiker (g)	1,9	0,97	3,7		4%
Water (g)	104	52,2			7%
Vet (g)	1,5	0,74	6,3		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,5	1,8	3,4		12%
Verzadigd (g)	0,24	0,12	1,0		1%
EOV (g)	0,16	0,08			0%
MOV (g)	0,49	0,25			2%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	0,46	0,23			5%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,09		16%
B2 (mg)	0,07	0,03		4%
B3 (mg)	3,7	1,8		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,62	0,31		5%
K (µg)	1,1	0,55		2%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,4	10,2		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21	10,5		2%
Fosfor (mg)	199	99,6		36%
Magnesium (mg)	56,1	28,1		16%
Koper (mg)	0,25	0,13		28%
Jodium (µg)	30,6	15,3		20%

IJzer (mg)	1,6	0,78	14%
Selenium (µg)	3,4	1,7	5%
Zink (mg)	1,7	0,84	19%
Kalium (mg)	192	96,1	5%
Natrium (mg)	395	197	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,6	1,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,2	0,10		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	0,61		
Polysacchariden (g)	37,6	18,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,88	0,44		
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)	0,62	0,31		
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