Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

494 kcal per maaltijd · 141 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 3) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Romige ovenschotel met kip en pasta, Saarioinen, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2065	590			25%
kcal (kcal)	494	141			25%
Eiwit (g)	26,7	7,6	21,6		48%
Koolhydraten (g)	30,7	8,8	24,9		12%
Suiker (g)	4	1,2	3,3		8%
Water (g)	256	73			17%
Vet (g)	28,3	8,1	51,6		32%
Cholesterol (mg)	114	32,6			38%
Vezels (g)	5	1,4	2,0		17%
Verzadigd (g)	15,6	4,4	28,4		70%
EOV (g)	7,9	2,3			9%
MOV (g)	2,3	0,65			9%
Omega 3 (g)	0,43	0,12			31%
Omega 6 (g)	1,7	0,49			19%
Omega 3 ALA (g)	0,4	0,11			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,07		22%
B2 (mg)	0,33	0,09		21%
B3 (mg)	12	3,4		70%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,34		43%
C (mg)	1,7	0,48		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	0,63		17%
K (µg)	27	7,7		39%
A (µg)	201	57,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,9	11,7		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	193	55,2		19%
Fosfor (mg)	425	121		77%
Magnesium (mg)	84,8	24,2		24%
Koper (mg)	0,26	0,07		29%
Jodium (µg)	20,2	5,8		13%

IJzer (mg)	2	0,57	18%
Selenium (µg)	26,2	7,5	37%
Zink (mg)	3	0,84	33%
Kalium (mg)	533	152	15%
Natrium (mg)	823	235	55%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	87,3	25,0		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	192	54,9		24%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,2	1,2		
Polysacchariden (g)	26,6	7,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,41	0,12		
Som van vetzuren (g)	26,4	7,5		
Transvetten (g)	0,61	0,17		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	0,63		
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