Recept

Recept · 1 maaltijd · 400 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

596 kcal per maaltijd · 149 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 5) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Spaghetti bolognese met kaas, zelfgemaakt, huisgemaakt met toevoeging van kaas	400 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2492	623			30%
kcal (kcal)	596	149			30%
Eiwit (g)	30,8	7,7	20,7		55%
Koolhydraten (g)	60,4	15,1	40,5		23%
Suiker (g)	7,2	1,8	4,8		14%
Water (g)	276	68,9			18%
Vet (g)	24,4	6,1	36,8		27%
Cholesterol (mg)	52	13			17%
Vezels (g)	5,2	1,3	1,7		17%
Verzadigd (g)	10	2,5	15,1		45%
EOV (g)	10	2,5			11%
MOV (g)	1,6	0,4			7%
Omega 3 (g)	0,4	0,1			29%
Omega 6 (g)	1,6	0,4			18%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,05			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,03		11%
B2 (mg)	0,28	0,07		18%
B3 (mg)	10,4	2,6		61%
B6 (mg)	0,34	0,08		22%
B12 (µg)	1,7	0,42		60%
C (mg)	24	6		32%
D (µg)	0,4	0,1		4%
E (mg)	2,4	0,6		18%
K (µg)	26,4	6,6		38%
A (µg)	72	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	43,2	10,8		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	268	67		27%
Fosfor (mg)	444	111		81%
Magnesium (mg)	68	17		19%
Koper (mg)	0,36	0,09		40%
Jodium (µg)	13,6	3,4		9%

IJzer (mg)	3,2	0,8	29%
Selenium (µg)	8	2	11%
Zink (mg)	5	1,3	56%
Kalium (mg)	648	162	19%
Natrium (mg)	540	135	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1464	366		37%
Alfa-caroteen (µg)	252	63		36%
Luteine (µg)	816	204		41%
Zeaxanthine (µg)	28	7		14%
Lycopeen (µg)	13372	3343		291%
RAE (µg)	204	51		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	24	6		8%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10	2,5		
Eiwit plantaardig (g)	11,2	2,8		20%
Eiwit dierlijk (g)	19,6	4,9		35%
Stikstof (g)	2	0,5		
Polysacchariden (g)	53,2	13,3		
K2 (µg)	16,4	4,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	22,8	5,7		
Transvetten (g)	0,4	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,4	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,4	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,8	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,24	0,06		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,16	0,04		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,2	0,05		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,44	0,11		
IJzer haem (mg)	1,2	0,3		
IJzer non-haem (mg)	2	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	336	84		

Verz vetz rest (g)	0,08	0,02

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