Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

380 kcal per maaltijd · 190 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 3) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Baguette, met roastbeef, Subway	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1606	803			19%
kcal (kcal)	380	190			19%
Eiwit (g)	27,5	13,8	29,0		49%
Koolhydraten (g)	49,1	24,5	51,6		19%
Suiker (g)	2,7	1,3	2,8		5%
Water (g)	110	54,8			7%
Vet (g)	7,6	3,8	18,0		9%
Cholesterol (mg)	48,5	24,3			16%
Vezels (g)	2,8	1,4	1,5		9%
Verzadigd (g)	1,6	0,82	3,9		7%
EOV (g)	3,2	1,6			4%
MOV (g)	1,8	0,91			7%
Omega 3 (g)	0,39	0,2			29%
Omega 6 (g)	1,4	0,7			16%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,18			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,22	0,11		14%
B3 (mg)	10,2	5,1		60%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,59		42%
C (mg)	16,8	8,4		22%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	0,87		13%
K (µg)	19,6	9,8		28%
A (µg)	24	12		
B11 / Foliumzuur (µg)	35,2	17,6		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,4	16,2		3%
Fosfor (mg)	295	147		54%
Magnesium (mg)	47,7	23,9		14%
Koper (mg)	0,21	0,11		24%
Jodium (µg)	42,6	21,3		28%

IJzer (mg)	3,6	1,8	32%
Selenium (µg)	23,4	11,7	33%
Zink (mg)	4,2	2,1	47%
Kalium (mg)	570	285	16%
Natrium (mg)	687	344	46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	309	154		8%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	50,6	25,3		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,5	2,3		
Polysacchariden (g)	46,4	23,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,04		
Som van vetzuren (g)	6,8	3,4		
Transvetten (g)	0,06	0,03		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	0,87		
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