Recept

Recept · 1 maaltijd · 130 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

228 kcal per maaltijd · 175 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 5) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Baguette, met tomaat, paprika, kaas, sla en ui	130 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	956	735			11%
kcal (kcal)	228	175			11%
Eiwit (g)	8,3	6,4	14,7		15%
Koolhydraten (g)	29,2	22,4	51,3		11%
Suiker (g)	2,6	2	4,6		5%
Water (g)	81,9	63			5%
Vet (g)	8	6,1	31,6		9%
Cholesterol (mg)	14,5	11,2			5%
Vezels (g)	2,3	1,7	2,0		8%
Verzadigd (g)	3,9	3	15,3		17%
EOV (g)	2,2	1,7			2%
MOV (g)	0,8	0,61			3%
Omega 3 (g)	0,17	0,13			12%
Omega 6 (g)	0,6	0,46			7%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,13			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		5%
B2 (mg)	0,11	0,08		7%
B3 (mg)	2,4	1,8		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,27	0,21		10%
C (mg)	34,1	26,2		45%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	0,8		8%
K (µg)	24,7	19		35%
A (µg)	56,2	43,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	33	25,4		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	139	107		14%
Fosfor (mg)	132	101		24%
Magnesium (mg)	23,2	17,8		7%
Koper (mg)	0,10	0,08		11%
Jodium (µg)	16	12,3		11%

IJzer (mg)	0,64	0,49	6%
Selenium (µg)	6,6	5,1	9%
Zink (mg)	1	0,78	11%
Kalium (mg)	236	182	7%
Natrium (mg)	309	238	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	599	461		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	109	84,2		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	1		
Polysacchariden (g)	26,5	20,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,38	0,29		
Som van vetzuren (g)	7,3	5,6		
Transvetten (g)	0,14	0,11		
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)	1	0,8		
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