Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

384 kcal per maaltijd · 192 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 3) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Baguette, met tonijn, glutenvrij	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1614	807			19%
kcal (kcal)	384	192			19%
Eiwit (g)	14,9	7,5	15,5		27%
Koolhydraten (g)	41,4	20,7	43,2		16%
Suiker (g)	2,9	1,4	3,0		6%
Water (g)	118	59,1			8%
Vet (g)	16,6	8,3	38,9		19%
Cholesterol (mg)	32,2	16,1			11%
Vezels (g)	5	2,5	2,6		17%
Verzadigd (g)	5	2,5	11,8		23%
EOV (g)	5,7	2,9			6%
MOV (g)	4,2	2,1			17%
Omega 3 (g)	0,89	0,44			65%
Omega 6 (g)	3,2	1,6			36%
Omega 3 ALA (g)	0,8	0,4			72%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,09	0,04			34%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,16	0,08		10%
B3 (mg)	9,5	4,8		56%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,2	1,1		79%
C (mg)	21,7	10,8		29%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,3	1,1		18%
K (µg)	23,1	11,6		33%
A (µg)	56,8	28,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	45,6	22,8		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	90,9	45,5		9%
Fosfor (mg)	238	119		43%
Magnesium (mg)	34,7	17,3		10%
Koper (mg)	0,19	0,09		21%
Jodium (µg)	27	13,5		18%

IJzer (mg)	1,1	0,57	10%
Selenium (µg)	24,4	12,2	35%
Zink (mg)	1,7	0,85	19%
Kalium (mg)	341	171	10%
Natrium (mg)	724	362	48%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	361	181		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	88,3	44,2		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	1,2		
Polysacchariden (g)	38,6	19,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,05		
Som van vetzuren (g)	15,2	7,6		
Transvetten (g)	0,08	0,04		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,08	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,3	1,1		
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