Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

422 kcal per maaltijd · 211 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 3) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Baguette, met tonijn, Subway	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1772	886			21%
kcal (kcal)	422	211			21%
Eiwit (g)	20,3	10,2	19,3		36%
Koolhydraten (g)	52,9	26,5	50,1		20%
Suiker (g)	3,3	1,6	3,1		7%
Water (g)	109	54,5			7%
Vet (g)	13,6	6,8	28,9		15%
Cholesterol (mg)	32	16			11%
Vezels (g)	3,1	1,5	1,4		10%
Verzadigd (g)	4,4	2,2	9,4		20%
EOV (g)	3,9	1,9			4%
MOV (g)	3,6	1,8			15%
Omega 3 (g)	0,64	0,32			47%
Omega 6 (g)	2,9	1,4			32%
Omega 3 ALA (g)	0,55	0,28			49%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,09	0,04			34%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,04		8%
B2 (mg)	0,16	0,08		10%
B3 (mg)	10,5	5,3		62%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,2	1,1		79%
C (mg)	21,7	10,8		29%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	1,0		15%
K (µg)	19,9	10		28%
A (µg)	56,8	28,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	39,8	19,9		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	99,9	50		10%
Fosfor (mg)	283	141		51%
Magnesium (mg)	45,5	22,7		13%
Koper (mg)	0,24	0,12		27%
Jodium (µg)	34,3	17,1		23%

IJzer (mg)	1,4	0,69	12%
Selenium (µg)	27,8	13,9	40%
Zink (mg)	1,9	0,94	21%
Kalium (mg)	406	203	12%
Natrium (mg)	768	384	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	364	182		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	88,5	44,3		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,2	1,6		
Polysacchariden (g)	49,6	24,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,05		
Som van vetzuren (g)	12,1	6,1		
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	1,0		
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