Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

362 kcal per maaltijd · 181 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 65 en% (waarvan suikers 6) · vet 21 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Baguette, met vegetarische burger, Subway	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1526	763			18%
kcal (kcal)	362	181			18%
Eiwit (g)	10,7	5,4	11,9		19%
Koolhydraten (g)	58,4	29,2	64,6		22%
Suiker (g)	5,3	2,6	5,8		11%
Water (g)	115	57,6			8%
Vet (g)	8,4	4,2	21,0		9%
Cholesterol (mg)	35,7	17,9			12%
Vezels (g)	4,4	2,2	2,4		15%
Verzadigd (g)	1,3	0,63	3,1		6%
EOV (g)	3,7	1,9			4%
MOV (g)	2,6	1,3			11%
Omega 3 (g)	0,57	0,29			42%
Omega 6 (g)	2	1,0			22%
Omega 3 ALA (g)	0,55	0,28			50%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		10%
B2 (mg)	0,15	0,08		9%
B3 (mg)	3,2	1,6		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,36	0,18		13%
C (mg)	22,1	11		29%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	1,1		17%
K (µg)	33,8	16,9		48%
A (µg)	54,8	27,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	50,2	25,1		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	49,7	24,9		5%
Fosfor (mg)	156	78,2		28%
Magnesium (mg)	36,4	18,2		10%
Koper (mg)	0,18	0,09		20%
Jodium (µg)	39,1	19,5		26%

IJzer (mg)	1,2	0,62	11%
Selenium (µg)	14,9	7,4	21%
Zink (mg)	1,1	0,57	13%
Kalium (mg)	431	216	12%
Natrium (mg)	581	290	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1878	939		47%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	239	119		30%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	0,87		
Polysacchariden (g)	53,1	26,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,12		
Som van vetzuren (g)	7,6	3,8		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	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