Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

464 kcal per maaltijd · 232 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 4) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Baguette, multigraan, met roastbeef	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1944	972			23%
kcal (kcal)	464	232			23%
Eiwit (g)	29,1	14,6	25,1		52%
Koolhydraten (g)	38,8	19,4	33,4		15%
Suiker (g)	5	2,5	4,3		10%
Water (g)	101	50,4			7%
Vet (g)	19,6	9,8	38,1		22%
Cholesterol (mg)	46,6	23,3			16%
Vezels (g)	7,1	3,5	3,1		24%
Verzadigd (g)	6,3	3,1	12,2		28%
EOV (g)	6,9	3,5			8%
MOV (g)	4,5	2,2			18%
Omega 3 (g)	1,5	0,74			109%
Omega 6 (g)	3	1,5			33%
Omega 3 ALA (g)	1,5	0,73			131%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,11		19%
B2 (mg)	0,29	0,14		18%
B3 (mg)	9,1	4,5		54%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,4	0,7		50%
C (mg)	2,3	1,2		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3	1,5		23%
K (µg)	45,7	22,9		65%
A (µg)	86,3	43,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	53,9	26,9		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	303	152		30%
Fosfor (mg)	418	209		76%
Magnesium (mg)	82,8	41,4		24%
Koper (mg)	0,4	0,2		45%
Jodium (µg)	40,9	20,5		27%

IJzer (mg)	3,8	1,9	35%
Selenium (µg)	21,9	11	31%
Zink (mg)	4,5	2,3	50%
Kalium (mg)	618	309	18%
Natrium (mg)	919	460	61%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	237	119		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	106	52,9		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,7	2,4		
Polysacchariden (g)	33,8	16,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,57	0,28		
Som van vetzuren (g)	18	9		
Transvetten (g)	0,24	0,12		
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)	3	1,5		
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