Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

306 kcal per maaltijd · 204 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 4) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Driehoekssandwich, met ei, salade en dressing, fastfood	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1284	856			15%
kcal (kcal)	306	204			15%
Eiwit (g)	13	8,7	17,0		23%
Koolhydraten (g)	30,6	20,4	40,1		12%
Suiker (g)	3,3	2,2	4,3		7%
Water (g)	87	58			6%
Vet (g)	14,1	9,4	41,5		16%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	2,6	1,7	1,7		9%
Verzadigd (g)	2,5	1,6	7,2		11%
EOV (g)	6,6	4,4			7%
MOV (g)	3,8	2,5			16%
Omega 3 (g)	0,77	0,52			57%
Omega 6 (g)	3	2			34%
Omega 3 ALA (g)	0,76	0,51			68%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,14		19%
B2 (mg)	0,15	0,1		10%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	81,6	54,4		8%
Fosfor (mg)	158	106		29%
Magnesium (mg)	29,8	19,8		9%
Koper (mg)	0,15	0,10		16%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2	1,3	18%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,7	1,2	19%
Kalium (mg)	222	148	6%
Natrium (mg)	741	494	49%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,1	1,4		
Polysacchariden (g)	27,3	18,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,9	8,6		
Transvetten (g)	0,06	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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