Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

344 kcal per maaltijd · 229 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 6) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Driehoekssandwich, met ham en kaas, salade en dressing, fastfood	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1440	960			17%
kcal (kcal)	344	229			17%
Eiwit (g)	15,6	10,4	18,1		28%
Koolhydraten (g)	31,8	21,2	37,1		12%
Suiker (g)	5,3	3,5	6,2		11%
Water (g)	80,2	53,5			5%
Vet (g)	16,6	11,1	43,5		19%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	2,6	1,7	1,5		9%
Verzadigd (g)	5,6	3,7	14,7		25%
EOV (g)	5,3	3,5			6%
MOV (g)	3,3	2,2			14%
Omega 3 (g)	0,61	0,41			45%
Omega 6 (g)	2,7	1,8			31%
Omega 3 ALA (g)	0,61	0,41			55%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,3	0,2		27%
B2 (mg)	0,15	0,10		9%
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)	251	168		25%
Fosfor (mg)	238	159		43%
Magnesium (mg)	31,9	21,3		9%
Koper (mg)	0,11	0,07		12%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,2	0,81	11%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,8	1,2	20%
Kalium (mg)	216	144	6%
Natrium (mg)	731	487	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)	2,5	1,7		
Polysacchariden (g)	26,4	17,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	14,5	9,7		
Transvetten (g)	0,27	0,18		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
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)	0,23	0,16		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,16	0,1		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,20	0,13		
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