Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

309 kcal per maaltijd · 206 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 9) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Driehoekssandwich, met kip en spek, salade en dressing, fastfood	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1298	865			15%
kcal (kcal)	309	206			15%
Eiwit (g)	17,0	11,3	21,9		30%
Koolhydraten (g)	29,8	19,9	38,6		11%
Suiker (g)	7	4,7	9,1		14%
Water (g)	84,8	56,5			6%
Vet (g)	13	8,7	37,9		15%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	2,6	1,7	1,7		9%
Verzadigd (g)	2,1	1,4	6,2		10%
EOV (g)	5,8	3,9			7%
MOV (g)	3,6	2,4			15%
Omega 3 (g)	0,78	0,52			58%
Omega 6 (g)	2,9	1,9			32%
Omega 3 ALA (g)	0,78	0,52			70%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,16		22%
B2 (mg)	0,1	0,07		7%
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)	83,8	55,8		8%
Fosfor (mg)	186	124		34%
Magnesium (mg)	34,4	22,9		10%
Koper (mg)	0,12	0,08		13%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,3	0,89	12%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,1	0,73	12%
Kalium (mg)	295	197	8%
Natrium (mg)	746	497	50%

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)	2,7	1,8		
Polysacchariden (g)	22,8	15,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,6	7,7		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
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	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