Recept

Recept · 1 maaltijd · 120 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

346 kcal per maaltijd · 288 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 5) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hotdog, Frans, fastfood	120 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1444	1203			17%
kcal (kcal)	346	288			17%
Eiwit (g)	12,1	10,1	14,0		22%
Koolhydraten (g)	30,5	25,4	35,3		12%
Suiker (g)	4,5	3,7	5,2		9%
Water (g)	52,9	44,1			4%
Vet (g)	18,9	15,7	49,2		21%
Cholesterol (mg)	33,6	28			11%
Vezels (g)	2,7	2,3	1,6		9%
Verzadigd (g)	5,1	4,2	13,2		23%
EOV (g)	7,8	6,5			9%
MOV (g)	2,7	2,3			11%
Omega 3 (g)	0,46	0,38			34%
Omega 6 (g)	2,2	1,9			25%
Omega 3 ALA (g)	0,46	0,38			41%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,3	0,25		27%
B2 (mg)	0,09	0,08		6%
B3 (mg)	3,8	3,2		22%
B6 (mg)	0,05	0,04		3%
B12 (µg)	0,21	0,17		7%
C (mg)	1,3	1,1		2%
D (µg)	0,12	0,10		1%
E (mg)	1,7	1,4		13%
K (µg)	12,5	10,4		18%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,4	10,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36,8	30,7		4%
Fosfor (mg)	173	145		32%
Magnesium (mg)	21,3	17,7		6%
Koper (mg)	0,09	0,07		10%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,93	0,78	8%
Selenium (µg)	6,1	5	9%
Zink (mg)	1,1	0,91	12%
Kalium (mg)	213	178	6%
Natrium (mg)	886	738	59%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,1	5,1		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,51	0,43		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5,9	4,9		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	1,6		
Polysacchariden (g)	17,1	14,3		
K2 (µg)	6,6	5,5		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,6	13		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	1,4		
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)	1	0,85		
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