Recept

Recept · 1 maaltijd · 120 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

307 kcal per maaltijd · 256 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 6) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hotdog, gewoon, fastfood	120 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1284	1070			15%
kcal (kcal)	307	256			15%
Eiwit (g)	10,2	8,5	13,3		18%
Koolhydraten (g)	24,9	20,8	32,5		10%
Suiker (g)	4,7	3,9	6,1		9%
Water (g)	62,2	51,8			4%
Vet (g)	18,1	15,1	53,2		20%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1,9	1,6	1,3		6%
Verzadigd (g)	5,2	4,4	15,3		23%
EOV (g)	8,1	6,7			9%
MOV (g)	2,6	2,2			11%
Omega 3 (g)	0,48	0,4			35%
Omega 6 (g)	2,1	1,8			24%
Omega 3 ALA (g)	0,48	0,4			43%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,2		22%
B2 (mg)	0,08	0,06		5%
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)	34,3	28,5		3%
Fosfor (mg)	134	112		24%
Magnesium (mg)	23,6	19,7		7%
Koper (mg)	0,10	0,08		11%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,95	0,79	9%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,97	0,81	11%
Kalium (mg)	222	185	6%
Natrium (mg)	785	654	52%

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)	1,6	1,4		
Polysacchariden (g)	20,3	16,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16	13,3		
Transvetten (g)	0,05	0,04		
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