Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

166 kcal per maaltijd · 237 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 31) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
IJssandwich	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	693	990			8%
kcal (kcal)	166	237			8%
Eiwit (g)	3	4,3	7,2		5%
Koolhydraten (g)	26	37,1	62,7		10%
Suiker (g)	13	18,6	31,3		26%
Water (g)	34,2	48,9			2%
Vet (g)	6	8,6	32,5		7%
Cholesterol (mg)	14,7	21			5%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,6	2,3	8,8		7%
EOV (g)	1,9	2,7			2%
MOV (g)	1,6	2,3			7%
Omega 3 (g)	0,11	0,15			8%
Omega 6 (g)	1,5	2,1			17%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,15			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,11		7%
B2 (mg)	0,1	0,15		6%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,03		1%
B12 (µg)	0,04	0,05		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,28	0,4		2%
K (µg)	0,91	1,3		1%
A (µg)	60,2	86		
B11 / Foliumzuur (µg)	37,1	53		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	60,2	86		6%
Fosfor (mg)	50,4	72		9%
Magnesium (mg)	20,3	29		6%
Koper (mg)	0,18	0,25		20%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,18	0,26	2%
Selenium (µg)	2,2	3,1	3%
Zink (mg)	0,42	0,6	5%
Kalium (mg)	80,5	115	2%
Natrium (mg)	90,3	129	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	60,2	86		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,91	1,3		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,28	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	< 0,01	< 0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,06		
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