Recept

Recept · 1 maaltijd · 400 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

716 kcal per maaltijd · 179 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 4) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Iskender kebab	400 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2996	749			36%
kcal (kcal)	716	179			36%
Eiwit (g)	36,3	9,1	20,3		65%
Koolhydraten (g)	67	16,7	37,4		26%
Suiker (g)	7,1	1,8	3,9		14%
Water (g)	243	60,7			16%
Vet (g)	32	8	40,2		36%
Cholesterol (mg)	75,2	18,8			25%
Vezels (g)	6,6	1,6	1,8		22%
Verzadigd (g)	12,8	3,2	16,1		57%
EOV (g)	13,5	3,4			15%
MOV (g)	3	0,76			12%
Omega 3 (g)	0,65	0,16			47%
Omega 6 (g)	2,3	0,57			26%
Omega 3 ALA (g)	0,65	0,16			58%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,05		16%
B2 (mg)	0,33	0,08		21%
B3 (mg)	12,2	3,1		72%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,6	0,39		56%
C (mg)	9,9	2,5		13%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,7	0,68		21%
K (µg)	17,7	4,4		25%
A (µg)	64,7	16,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	54	13,5		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	109	27,3		11%
Fosfor (mg)	346	86,5		63%
Magnesium (mg)	61,6	15,4		18%
Koper (mg)	0,27	0,07		30%
Jodium (µg)	45,2	11,3		30%

IJzer (mg)	3,5	0,89	32%
Selenium (µg)	30,9	7,7	44%
Zink (mg)	8	2	88%
Kalium (mg)	788	197	23%
Natrium (mg)	1064	266	71%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	282	70,5		7%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	89,9	22,5		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,8	1,5		
Polysacchariden (g)	58,6	14,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,43	0,11		
Som van vetzuren (g)	29,9	7,5		
Transvetten (g)	0,44	0,11		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,7	0,68		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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