Recept

Recept · 1 maaltijd · 400 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

864 kcal per maaltijd · 216 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 4) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kapsalon met frites, bereid	400 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3596	899			43%
kcal (kcal)	864	216			43%
Eiwit (g)	38,4	9,6	17,8		69%
Koolhydraten (g)	35,2	8,8	16,3		14%
Suiker (g)	7,6	1,9	3,5		15%
Water (g)	255	63,8			17%
Vet (g)	62,4	15,6	65,0		70%
Cholesterol (mg)	88	22			29%
Vezels (g)	4,8	1,2	1,1		16%
Verzadigd (g)	13,2	3,3	13,7		59%
EOV (g)	28	7			32%
MOV (g)	17,2	4,3			70%
Omega 3 (g)	2,4	0,6			176%
Omega 6 (g)	14,8	3,7			167%
Omega 3 ALA (g)	2,3	0,58			208%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	1	0,26		95%
B2 (mg)	0,4	0,1		25%
B3 (mg)	15,2	3,8		89%
B6 (mg)	0,87	0,22		58%
B12 (µg)	1,4	0,36		51%
C (mg)	28	7		37%
D (µg)	0,8	0,2		8%
E (mg)	8,4	2,1		65%
K (µg)	54,8	13,7		78%
A (µg)	44	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	40,8	10,2		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	148	37		15%
Fosfor (mg)	488	122		89%
Magnesium (mg)	76	19		22%
Koper (mg)	0,24	0,06		27%
Jodium (µg)	9,6	2,4		6%

IJzer (mg)	2,8	0,7	25%
Selenium (µg)	20	5	29%
Zink (mg)	5,4	1,3	60%
Kalium (mg)	1224	306	35%
Natrium (mg)	1344	336	90%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	616	154		15%
Alfa-caroteen (µg)	4	1		1%
Luteine (µg)	400	100		20%
Zeaxanthine (µg)	48	12		24%
Lycopeen (µg)	300	75		7%
RAE (µg)	96	24		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	8	2		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	48	12		
Eiwit plantaardig (g)	3,6	0,9		6%
Eiwit dierlijk (g)	34,8	8,7		62%
Stikstof (g)	5,2	1,3		
Polysacchariden (g)	27,6	6,9		
K2 (µg)	6,4	1,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,1		
Som van vetzuren (g)	59,2	14,8		
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)	7,6	1,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,4	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	6,4	1,6		
Delta-tocoferol (mg)	2,4	0,6		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,12	0,03		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,08	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,12	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,16	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,28	0,07		
IJzer haem (mg)	1,2	0,3		
IJzer non-haem (mg)	1,6	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	148	37		

Verz vetz rest (g)	0	0

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