Recept

Recept · 1 maaltijd · 400 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

1176 kcal per maaltijd · 294 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 0) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kebab, mix met friet, gefrituurd, fastfood	400 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	4908	1227			58%
kcal (kcal)	1176	294			59%
Eiwit (g)	35,6	8,9	12,1		64%
Koolhydraten (g)	93,7	23,4	31,9		36%
Suiker (g)	0,8	0,2	0,3		2%
Water (g)	178	44,4			12%
Vet (g)	70,4	17,6	53,9		79%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	12,9	3,2	2,2		43%
Verzadigd (g)	17,7	4,4	13,6		80%
EOV (g)	30,2	7,6			34%
MOV (g)	13,2	3,3			54%
Omega 3 (g)	2,5	0,62			182%
Omega 6 (g)	10,7	2,7			121%
Omega 3 ALA (g)	2,5	0,62			223%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,46	0,11		41%
B2 (mg)	0,35	0,09		22%
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)	66,8	16,7		7%
Fosfor (mg)	618	154		112%
Magnesium (mg)	106	26,5		30%
Koper (mg)	0,5	0,13		56%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	6	1,5	54%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	8,5	2,1	95%
Kalium (mg)	1887	472	54%
Natrium (mg)	2180	545	145%

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)	5,7	1,4		
Polysacchariden (g)	92,8	23,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	61,7	15,4		
Transvetten (g)	0,57	0,14		
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