Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

716 kcal per maaltijd · 358 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 31 en% (waarvan suikers 4) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Panini, met ham en salami, Mr Panini	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2984	1492			36%
kcal (kcal)	716	358			36%
Eiwit (g)	22	11	12,3		39%
Koolhydraten (g)	55,2	27,6	30,9		21%
Suiker (g)	6,5	3,2	3,6		13%
Water (g)	68,8	34,4			5%
Vet (g)	43,9	21,9	55,1		49%
Cholesterol (mg)	109	54,5			36%
Vezels (g)	5,5	2,7	1,5		18%
Verzadigd (g)	8,6	4,3	10,8		39%
EOV (g)	21	10,5			24%
MOV (g)	11,9	5,9			49%
Omega 3 (g)	3,1	1,5			224%
Omega 6 (g)	8,7	4,4			98%
Omega 3 ALA (g)	3	1,5			270%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,35	0,17		31%
B2 (mg)	0,23	0,11		14%
B3 (mg)	8,2	4,1		48%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,53		38%
C (mg)	0,08	0,04		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	6,3	3,1		48%
K (µg)	39,7	19,8		57%
A (µg)	76,5	38,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	47,1	23,6		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	160	80		16%
Fosfor (mg)	391	196		71%
Magnesium (mg)	94,4	47,2		27%
Koper (mg)	0,36	0,18		40%
Jodium (µg)	22,7	11,3		15%

IJzer (mg)	3,3	1,7	30%
Selenium (µg)	23,6	11,8	34%
Zink (mg)	3,5	1,7	39%
Kalium (mg)	435	218	12%
Natrium (mg)	1343	671	90%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,9	7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	72,4	36,2		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	1,7		
Polysacchariden (g)	48,7	24,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,13		
Som van vetzuren (g)	41,6	20,8		
Transvetten (g)	0,1	0,05		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	6,3	3,1		
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