Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

594 kcal per maaltijd · 297 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 5) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Panini, met kip, Mr Panini	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2484	1242			30%
kcal (kcal)	594	297			30%
Eiwit (g)	22,2	11,1	14,9		40%
Koolhydraten (g)	55,7	27,9	37,5		21%
Suiker (g)	7	3,5	4,7		14%
Water (g)	82,2	41,1			5%
Vet (g)	30	15	45,5		34%
Cholesterol (mg)	105	52,5			35%
Vezels (g)	5,7	2,8	1,9		19%
Verzadigd (g)	4,1	2	6,2		18%
EOV (g)	14,4	7,2			16%
MOV (g)	9,6	4,8			39%
Omega 3 (g)	2,6	1,3			192%
Omega 6 (g)	7	3,5			78%
Omega 3 ALA (g)	2,6	1,3			232%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			13%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,1		19%
B2 (mg)	0,22	0,11		14%
B3 (mg)	8,5	4,2		50%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,84	0,42		30%
C (mg)	9	4,5		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	5,9	2,9		45%
K (µg)	39,9	20		57%
A (µg)	78,4	39,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	52,6	26,3		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	140	69,9		14%
Fosfor (mg)	371	185		67%
Magnesium (mg)	93,8	46,9		27%
Koper (mg)	0,34	0,17		37%
Jodium (µg)	30,5	15,3		20%

IJzer (mg)	2,8	1,4	26%
Selenium (µg)	26,4	13,2	38%
Zink (mg)	2,7	1,3	29%
Kalium (mg)	469	234	13%
Natrium (mg)	941	471	63%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	127	63,5		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	82,4	41,2		10%
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	1,8		
Polysacchariden (g)	48,7	24,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,31	0,15		
Som van vetzuren (g)	28,2	14,1		
Transvetten (g)	0,07	0,03		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	5,9	2,9		
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