Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

552 kcal per maaltijd · 276 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 5) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Panini, met mozzarella, Mr Panini	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2312	1156			28%
kcal (kcal)	552	276			28%
Eiwit (g)	18,3	9,1	13,2		33%
Koolhydraten (g)	63,9	32	46,3		25%
Suiker (g)	7,4	3,7	5,4		15%
Water (g)	85,8	42,9			6%
Vet (g)	23,2	11,6	37,8		26%
Cholesterol (mg)	92,7	46,3			31%
Vezels (g)	6	3	2,2		20%
Verzadigd (g)	5,5	2,7	8,9		25%
EOV (g)	10	5			11%
MOV (g)	5,9	3			24%
Omega 3 (g)	1,8	0,88			129%
Omega 6 (g)	4,1	2,1			47%
Omega 3 ALA (g)	1,7	0,87			156%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,10		17%
B2 (mg)	0,22	0,11		14%
B3 (mg)	6,5	3,2		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,84	0,42		30%
C (mg)	1	0,51		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,8	1,4		21%
K (µg)	32,4	16,2		46%
A (µg)	118	58,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	53,3	26,6		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	228	114		23%
Fosfor (mg)	390	195		71%
Magnesium (mg)	95,7	47,8		27%
Koper (mg)	0,42	0,21		46%
Jodium (µg)	21,9	10,9		15%

IJzer (mg)	3,1	1,5	28%
Selenium (µg)	18,8	9,4	27%
Zink (mg)	3,1	1,6	35%
Kalium (mg)	349	175	10%
Natrium (mg)	787	394	52%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	204	102		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	131	65,3		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,9	1,5		
Polysacchariden (g)	56,5	28,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,64	0,32		
Som van vetzuren (g)	21,4	10,7		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,8	1,4		
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