Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

372 kcal per maaltijd · 186 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 5) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sandwich, met ei/garnalen, salade en dressing, fastfood	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1562	781			19%
kcal (kcal)	372	186			19%
Eiwit (g)	15,5	7,8	16,7		28%
Koolhydraten (g)	48,2	24,1	51,8		19%
Suiker (g)	4,4	2,2	4,7		9%
Water (g)	118	59			8%
Vet (g)	12,3	6,2	29,8		14%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3,1	1,5	1,7		10%
Verzadigd (g)	2,1	1	5,0		9%
EOV (g)	5,6	2,8			6%
MOV (g)	3,2	1,6			13%
Omega 3 (g)	0,75	0,38			55%
Omega 6 (g)	2,5	1,2			28%
Omega 3 ALA (g)	0,72	0,36			64%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,02			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,11		21%
B2 (mg)	0,2	0,10		12%
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)	61,3	30,7		6%
Fosfor (mg)	184	91,8		33%
Magnesium (mg)	32,8	16,4		9%
Koper (mg)	0,17	0,09		19%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,6	0,78	14%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,3	0,63	14%
Kalium (mg)	272	136	8%
Natrium (mg)	851	426	57%

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)	2,5	1,2		
Polysacchariden (g)	43,8	21,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,9	5,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,04	0,02		
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