Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

438 kcal per maaltijd · 219 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 15) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sandwich, met gehaktbal, salade en dressing, fastfood	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1836	918			22%
kcal (kcal)	438	219			22%
Eiwit (g)	17,5	8,8	16,0		31%
Koolhydraten (g)	47,8	23,9	43,7		18%
Suiker (g)	15,9	8	14,6		32%
Water (g)	109	54,5			7%
Vet (g)	18,9	9,4	38,8		21%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3,4	1,7	1,6		11%
Verzadigd (g)	4,7	2,4	9,7		21%
EOV (g)	8,3	4,2			9%
MOV (g)	3,7	1,8			15%
Omega 3 (g)	0,71	0,35			52%
Omega 6 (g)	3	1,5			33%
Omega 3 ALA (g)	0,71	0,35			63%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,49	0,24		44%
B2 (mg)	0,18	0,09		11%
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)	47,8	23,9		5%
Fosfor (mg)	188	94		34%
Magnesium (mg)	34,8	17,4		10%
Koper (mg)	0,16	0,08		17%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,4	0,69	13%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	2	1	23%
Kalium (mg)	387	194	11%
Natrium (mg)	885	442	59%

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)	2,8	1,4		
Polysacchariden (g)	31,9	15,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,8	8,4		
Transvetten (g)	0,09	0,05		
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