Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

450 kcal per maaltijd · 225 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 47 en% (waarvan suikers 6) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sandwich, met ham en kaas, salade en dressing, fastfood	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1890	945			23%
kcal (kcal)	450	225			23%
Eiwit (g)	18,5	9,3	16,5		33%
Koolhydraten (g)	52,4	26,2	46,6		20%
Suiker (g)	7,1	3,5	6,3		14%
Water (g)	104	51,9			7%
Vet (g)	17,8	8,9	35,5		20%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3,4	1,7	1,5		11%
Verzadigd (g)	5,5	2,8	11,1		25%
EOV (g)	5,7	2,8			6%
MOV (g)	4,2	2,1			17%
Omega 3 (g)	0,66	0,33			48%
Omega 6 (g)	3,6	1,8			40%
Omega 3 ALA (g)	0,66	0,33			59%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,13		24%
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)	246	123		25%
Fosfor (mg)	280	140		51%
Magnesium (mg)	37,5	18,7		11%
Koper (mg)	0,14	0,07		15%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,1	0,55	10%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	2,1	1,1	24%
Kalium (mg)	296	148	8%
Natrium (mg)	1134	567	76%

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)	3	1,5		
Polysacchariden (g)	45,2	22,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,7	7,8		
Transvetten (g)	0,24	0,12		
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)	0,24	0,12		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,15	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,07	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,20	0,10		
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