Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

432 kcal per maaltijd · 216 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 6) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1812	906			22%
kcal (kcal)	432	216			22%
Eiwit (g)	17,1	8,5	15,8		30%
Koolhydraten (g)	47,5	23,7	44,0		18%
Suiker (g)	6,8	3,4	6,3		14%
Water (g)	110	55			7%
Vet (g)	18,6	9,3	38,8		21%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3,4	1,7	1,6		11%
Verzadigd (g)	4,2	2,1	8,7		19%
EOV (g)	6,3	3,2			7%
MOV (g)	5,8	2,9			24%
Omega 3 (g)	0,82	0,41			60%
Omega 6 (g)	5	2,5			56%
Omega 3 ALA (g)	0,82	0,41			74%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,08		15%
B2 (mg)	0,16	0,08		10%
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)	93,4	46,7		9%
Fosfor (mg)	185	92,5		34%
Magnesium (mg)	33,4	16,7		10%
Koper (mg)	0,11	0,05		12%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,1	1,1	19%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	3,1	1,6	35%
Kalium (mg)	385	193	11%
Natrium (mg)	885	443	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)	2,7	1,4		
Polysacchariden (g)	40,6	20,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,5	8,3		
Transvetten (g)	0,21	0,1		
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)	0,03	0,02		
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)	0,03	0,01		
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