Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

404 kcal per maaltijd · 202 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 4) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sandwich, met kip en spek, salade en dressing, fastfood	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1692	846			20%
kcal (kcal)	404	202			20%
Eiwit (g)	22,8	11,4	22,6		41%
Koolhydraten (g)	43,1	21,6	42,7		17%
Suiker (g)	4,1	2	4,1		8%
Water (g)	112	56,2			7%
Vet (g)	14,8	7,4	32,9		17%
Cholesterol (mg)	55	27,5			18%
Vezels (g)	3,1	1,6	1,5		10%
Verzadigd (g)	2,4	1,2	5,2		11%
EOV (g)	5,2	2,6			6%
MOV (g)	4,6	2,3			19%
Omega 3 (g)	0,74	0,37			54%
Omega 6 (g)	3,9	2			44%
Omega 3 ALA (g)	0,74	0,37			67%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,11		19%
B2 (mg)	0,14	0,07		9%
B3 (mg)	11,4	5,7		67%
B6 (mg)	0,16	0,08		11%
B12 (µg)	0,36	0,18		13%
C (mg)	5,5	2,8		7%
D (µg)	0,26	0,13		3%
E (mg)	2,4	1,2		18%
K (µg)	37,9	19		54%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,2	13,6		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	46,5	23,3		5%
Fosfor (mg)	260	130		47%
Magnesium (mg)	39,5	19,7		11%
Koper (mg)	0,13	0,07		14%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	1,1	0,57	10%
Selenium (µg)	8,7	4,4	12%
Zink (mg)	1,3	0,64	14%
Kalium (mg)	443	222	13%
Natrium (mg)	1058	529	71%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	190	95		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,8	7,9		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	20,2	10,1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,6	1,8		
Polysacchariden (g)	22,1	11,1		
K2 (µg)	17,7	8,9		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,2	6,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	1,2		
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)	27	13,5		
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