Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

440 kcal per maaltijd · 220 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 5) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1850	925			22%
kcal (kcal)	440	220			22%
Eiwit (g)	21	10,5	19,1		38%
Koolhydraten (g)	57,7	28,9	52,5		22%
Suiker (g)	6	3	5,4		12%
Water (g)	100	50,2			7%
Vet (g)	13,0	6,5	26,5		15%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	4	2	1,8		13%
Verzadigd (g)	1,7	0,85	3,5		8%
EOV (g)	5,6	2,8			6%
MOV (g)	4,2	2,1			17%
Omega 3 (g)	0,86	0,43			63%
Omega 6 (g)	3,3	1,7			37%
Omega 3 ALA (g)	0,86	0,43			77%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,12		21%
B2 (mg)	0,12	0,06		8%
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)	81,7	40,8		8%
Fosfor (mg)	212	106		39%
Magnesium (mg)	36,6	18,3		10%
Koper (mg)	0,14	0,07		15%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,2	0,58	11%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1,2	0,6	13%
Kalium (mg)	370	185	11%
Natrium (mg)	1066	533	71%

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)	3,4	1,7		
Polysacchariden (g)	51,8	25,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,5	5,8		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
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