Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

502 kcal per maaltijd · 251 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 11) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sandwich, met varkensgebraad, rodekool en augurk, fastfood	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2104	1052			25%
kcal (kcal)	502	251			25%
Eiwit (g)	28,5	14,3	22,7		51%
Koolhydraten (g)	40,1	20,1	32,0		15%
Suiker (g)	13,4	6,7	10,7		27%
Water (g)	100	50			7%
Vet (g)	24,6	12,3	44,1		28%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3,4	1,7	1,4		11%
Verzadigd (g)	6,7	3,4	12,0		30%
EOV (g)	10,5	5,3			12%
MOV (g)	4,7	2,3			19%
Omega 3 (g)	0,69	0,34			50%
Omega 6 (g)	4	2			45%
Omega 3 ALA (g)	0,69	0,34			62%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,65	0,32		59%
B2 (mg)	0,19	0,09		12%
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)	44,2	22,1		4%
Fosfor (mg)	228	114		42%
Magnesium (mg)	38,3	19,1		11%
Koper (mg)	0,15	0,07		17%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,2	0,59	11%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	2,2	1,1	24%
Kalium (mg)	456	228	13%
Natrium (mg)	850	425	57%

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)	4,6	2,3		
Polysacchariden (g)	26,8	13,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	21,9	11		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
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