Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

406 kcal per maaltijd · 203 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 4) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1706	853			20%
kcal (kcal)	406	203			20%
Eiwit (g)	19,1	9,6	18,8		34%
Koolhydraten (g)	49,9	24,9	49,1		19%
Suiker (g)	3,9	1,9	3,8		8%
Water (g)	110	55			7%
Vet (g)	13,7	6,8	30,3		15%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3,6	1,8	1,8		12%
Verzadigd (g)	2,1	1	4,6		9%
EOV (g)	6,2	3,1			7%
MOV (g)	3,7	1,9			15%
Omega 3 (g)	1,5	0,74			109%
Omega 6 (g)	2,2	1,1			25%
Omega 3 ALA (g)	0,84	0,42			76%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,48	0,24			193%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,13		23%
B2 (mg)	0,10	0,05		6%
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)	39,5	19,7		4%
Fosfor (mg)	201	100		37%
Magnesium (mg)	36,2	18,1		10%
Koper (mg)	0,15	0,07		16%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,99	0,49	9%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,88	0,44	10%
Kalium (mg)	376	188	11%
Natrium (mg)	1018	509	68%

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	1,5		
Polysacchariden (g)	45,8	22,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,1	6		
Transvetten (g)	0,07	0,04		
EPA (g)	0,16	0,08		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,07	0,04		
DHA (g)	0,33	0,16		
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	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	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