Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

76,8 kcal per maaltijd · 512 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 95 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sandwichrelish	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	312	2077			4%
kcal (kcal)	76,8	512			4%
Eiwit (g)	0,28	1,9	1,4		0%
Koolhydraten (g)	0,6	4	3,1		0%
Suiker (g)	0,58	3,8	3,0		1%
Water (g)	5,9	39,1			0%
Vet (g)	8,1	54,2	95,2		9%
Cholesterol (mg)	17,5	117			6%
Vezels (g)	0,06	0,41	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,61	4,1	7,2		3%
EOV (g)	4,5	29,9			5%
MOV (g)	2,7	18,1			11%
Omega 3 (g)	0,74	5			55%
Omega 6 (g)	2	13,1			22%
Omega 3 ALA (g)	0,74	4,9			66%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,03			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,01	0,06		1%
B3 (mg)	0,10	0,64		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,09	0,63		3%
C (mg)	1	6,9		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2	13		15%
K (µg)	10,9	72,5		16%
A (µg)	11,9	79		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,3	22,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,8	25,2		0%
Fosfor (mg)	10,3	68,5		2%
Magnesium (mg)	0,73	4,8		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	1,7	11,1		1%

IJzer (mg)	0,1	0,69	1%
Selenium (µg)	1,4	9,2	2%
Zink (mg)	0,09	0,59	1%
Kalium (mg)	7,6	50,7	0%
Natrium (mg)	84	560	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	81,7	545		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19,9	132		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,05	0,3		
Polysacchariden (g)	0,02	0,15		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	0,07		
Som van vetzuren (g)	7,8	52		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2	13		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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