Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

249 kcal per maaltijd · 356 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 1) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Saucijzenbroodje	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1039	1484			12%
kcal (kcal)	249	356			12%
Eiwit (g)	5	7,2	8,1		9%
Koolhydraten (g)	20,0	28,5	32,0		8%
Suiker (g)	0,35	0,5	0,6		1%
Water (g)	26,3	37,5			2%
Vet (g)	16,4	23,4	59,2		18%
Cholesterol (mg)	31,5	45			11%
Vezels (g)	0,98	1,4	0,8		3%
Verzadigd (g)	7,6	10,8	27,3		34%
EOV (g)	5,3	7,6			6%
MOV (g)	1,5	2,1			6%
Omega 3 (g)	0,21	0,3			15%
Omega 6 (g)	1,2	1,7			13%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,28			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,18		11%
B2 (mg)	0,06	0,09		4%
B3 (mg)	3,4	4,8		20%
B6 (mg)	0,17	0,25		11%
B12 (µg)	0,56	0,8		20%
C (mg)	3,5	5		5%
D (µg)	0,28	0,4		3%
E (mg)	1,1	1,6		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	7	10		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,84	1,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,1	13		1%
Fosfor (mg)	90,3	129		16%
Magnesium (mg)	11,9	17		3%
Koper (mg)	0,05	0,07		5%
Jodium (µg)	1,9	2,7		1%

IJzer (mg)	0,77	1,1	7%
Selenium (µg)	4,9	7	7%
Zink (mg)	1,5	2,2	17%
Kalium (mg)	88,2	126	3%
Natrium (mg)	438	625	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	35	50		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,8	14		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,84	1,2		2%
Eiwit dierlijk (g)	4,2	6		8%
Stikstof (g)	1,4	2		
Polysacchariden (g)	19,6	28		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15,5	22,2		
Transvetten (g)	0,77	1,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,07	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,07	0,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,17	0,24		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,47	0,67		
IJzer haem (mg)	0,49	0,7		
IJzer non-haem (mg)	0,28	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12,6	18		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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