Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

253 kcal per maaltijd · 253 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 2) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tosti ham en kaas met witbrood, gebakken in tosti-ijzer	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1061	1061			13%
kcal (kcal)	253	253			13%
Eiwit (g)	12,7	12,7	20,1		23%
Koolhydraten (g)	27,7	27,7	43,8		11%
Suiker (g)	1,3	1,3	2,1		3%
Water (g)	45,3	45,3			3%
Vet (g)	9,7	9,7	34,5		11%
Cholesterol (mg)	24	24			8%
Vezels (g)	1,5	1,5	1,2		5%
Verzadigd (g)	4,6	4,6	16,4		21%
EOV (g)	2,5	2,5			3%
MOV (g)	1,6	1,6			7%
Omega 3 (g)	0,2	0,2			15%
Omega 6 (g)	1,4	1,4			16%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,18		16%
B2 (mg)	0,1	0,1		6%
B3 (mg)	3,7	3,7		22%
B6 (mg)	0,05	0,05		4%
B12 (µg)	0,43	0,43		15%
C (mg)	5	5		7%
D (µg)	0,5	0,5		5%
E (mg)	0,9	0,9		7%
K (µg)	11,7	11,7		17%
A (µg)	103	103		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,8	16,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	159	159		16%
Fosfor (mg)	202	202		37%
Magnesium (mg)	21	21		6%
Koper (mg)	0,08	0,08		9%
Jodium (µg)	34,6	34,6		23%

IJzer (mg)	0,6	0,6	5%
Selenium (µg)	7	7	10%
Zink (mg)	1,3	1,3	14%
Kalium (mg)	185	185	5%
Natrium (mg)	531	531	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27	27		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	41	41		2%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	105	105		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,7	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	5,1	5,1		9%
Eiwit dierlijk (g)	7,6	7,6		14%
Stikstof (g)	0,8	0,8		
Polysacchariden (g)	26,4	26,4		
K2 (µg)	11,1	11,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	0,2		
Som van vetzuren (g)	9,1	9,1		
Transvetten (g)	0,2	0,2		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,1	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	107	107		

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