Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

134 kcal per maaltijd · 134 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 2) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelsalade, met avocado en olijfolie	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	556	556			7%
kcal (kcal)	134	134			7%
Eiwit (g)	2,0	2,0	5,8		3%
Koolhydraten (g)	10,6	10,6	31,7		4%
Suiker (g)	0,66	0,66	2,0		1%
Water (g)	74,7	74,7			5%
Vet (g)	8,6	8,6	57,5		10%
Cholesterol (mg)	0,23	0,23			0%
Vezels (g)	2,4	2,4	3,6		8%
Verzadigd (g)	1,2	1,2	8,1		5%
EOV (g)	5,6	5,6			6%
MOV (g)	0,83	0,83			3%
Omega 3 (g)	0,07	0,07			5%
Omega 6 (g)	0,75	0,75			9%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,07			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,12		11%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	0,88	0,88		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	7,8	7,8		10%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,98	0,98		8%
K (µg)	6,7	6,7		10%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,3	14,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,1	9,1		1%
Fosfor (mg)	38,8	38,8		7%
Magnesium (mg)	23,8	23,8		7%
Koper (mg)	0,12	0,12		13%
Jodium (µg)	7,2	7,2		5%

IJzer (mg)	0,59	0,59	5%
Selenium (µg)	0,57	0,57	1%
Zink (mg)	0,21	0,21	2%
Kalium (mg)	333	333	10%
Natrium (mg)	119	119	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16,3	16,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,31	0,31		
Polysacchariden (g)	10,0	10,0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,51	0,51		
Som van vetzuren (g)	7,7	7,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,98	0,98		
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