Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

98 kcal per maaltijd · 98 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 10) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Aardappelsalade, met olijf- en koolzaadolie, zonder mayonaise	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	409	409			5%
kcal (kcal)	98	98			5%
Eiwit (g)	1,3	1,3	5,5		2%
Koolhydraten (g)	11,2	11,2	45,7		4%
Suiker (g)	2,5	2,5	10,1		5%
Water (g)	80,1	80,1			5%
Vet (g)	4,8	4,8	44,5		5%
Cholesterol (mg)	0,44	0,44			0%
Vezels (g)	1,2	1,2	2,5		4%
Verzadigd (g)	0,49	0,49	4,5		2%
EOV (g)	3	3			3%
MOV (g)	1,1	1,1			4%
Omega 3 (g)	0,29	0,29			21%
Omega 6 (g)	0,8	0,8			9%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,29			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,1		9%
B2 (mg)	0,03	0,03		2%
B3 (mg)	0,52	0,52		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	6,2	6,2		8%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,8	0,8		6%
K (µg)	7	7		10%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,9	11,9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,9	8,9		1%
Fosfor (mg)	33,7	33,7		6%
Magnesium (mg)	16,9	16,9		5%
Koper (mg)	0,07	0,07		8%
Jodium (µg)	5,3	5,3		4%

IJzer (mg)	0,53	0,53	5%
Selenium (µg)	0,6	0,6	1%
Zink (mg)	0,24	0,24	3%
Kalium (mg)	251	251	7%
Natrium (mg)	206	206	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36,3	36,3		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,1	3,1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,21	0,21		
Polysacchariden (g)	8,7	8,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,52	0,52		
Som van vetzuren (g)	4,6	4,6		
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)	0,8	0,8		
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