Recept

Recept · 1 maaltijd · 130 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

281 kcal per maaltijd · 216 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 3) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Broodtaart, hartig, met gezouten zalm	130 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1169	899			14%
kcal (kcal)	281	216			14%
Eiwit (g)	12,6	9,7	18,0		23%
Koolhydraten (g)	16,6	12,8	23,7		6%
Suiker (g)	2,3	1,8	3,3		5%
Water (g)	83,6	64,3			6%
Vet (g)	17,4	13,4	55,8		20%
Cholesterol (mg)	46,8	36			16%
Vezels (g)	1,7	1,3	1,2		6%
Verzadigd (g)	9,1	7	29,2		41%
EOV (g)	4,5	3,5			5%
MOV (g)	2,2	1,7			9%
Omega 3 (g)	1,3	0,96			92%
Omega 6 (g)	0,91	0,7			10%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,12			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,84	0,65			337%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,08		10%
B2 (mg)	0,24	0,19		15%
B3 (mg)	5	3,8		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,4	1,1		50%
C (mg)	23,1	17,7		31%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	1,3		13%
K (µg)	8,5	6,5		12%
A (µg)	100	77,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,6	20,5		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	110	84,7		11%
Fosfor (mg)	223	171		40%
Magnesium (mg)	30,9	23,8		9%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	29,8	23		20%

IJzer (mg)	0,78	0,6	7%
Selenium (µg)	12,6	9,7	18%
Zink (mg)	0,95	0,73	11%
Kalium (mg)	294	226	8%
Natrium (mg)	647	498	43%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	443	341		11%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	138	106		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	1,6		
Polysacchariden (g)	14,3	11		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1	0,8		
Som van vetzuren (g)	16,1	12,4		
Transvetten (g)	0,21	0,16		
EPA (g)	0,22	0,17		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,63	0,48		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	1,3		
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