Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

90,5 kcal per maaltijd · 603 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 95 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Caesardressing	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	372	2481			4%
kcal (kcal)	90,5	603			5%
Eiwit (g)	0,83	5,5	3,7		1%
Koolhydraten (g)	0,27	1,8	1,2		0%
Suiker (g)	0,23	1,5	1,0		0%
Water (g)	4,1	27,5			0%
Vet (g)	9,5	63,6	94,9		11%
Cholesterol (mg)	12,2	81,4			4%
Vezels (g)	0,03	0,18	0,1		0%
Verzadigd (g)	0,71	4,8	7,1		3%
EOV (g)	5,3	35,1			6%
MOV (g)	3,2	21,4			13%
Omega 3 (g)	0,91	6,1			67%
Omega 6 (g)	2,3	15,3			26%
Omega 3 ALA (g)	0,87	5,8			78%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,23			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,01	0,10		1%
B3 (mg)	0,22	1,5		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,23	1,5		8%
C (mg)	0,31	2,1		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	13,8		16%
K (µg)	12,1	80,7		17%
A (µg)	8,1	54,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,1	14		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,2	34,7		1%
Fosfor (mg)	10,6	70,9		2%
Magnesium (mg)	1,1	7,3		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	2,6	17,1		2%

IJzer (mg)	0,12	0,83	1%
Selenium (µg)	2,1	14	3%
Zink (mg)	0,08	0,52	1%
Kalium (mg)	11	73,2	0%
Natrium (mg)	76,4	509	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,62	4,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8,2	54,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,09	0,59		
Polysacchariden (g)	0,05	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,22		
Som van vetzuren (g)	9,2	61,2		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,01	0,07		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,16		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	13,8		
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