Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

613 kcal per maaltijd · 245 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 2) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Caesarsalade	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2543	1017			30%
kcal (kcal)	613	245			31%
Eiwit (g)	15,5	6,2	10,1		28%
Koolhydraten (g)	27,2	10,9	17,7		10%
Suiker (g)	2,4	0,96	1,6		5%
Water (g)	165	66			11%
Vet (g)	48,5	19,4	71,2		55%
Cholesterol (mg)	69	27,6			23%
Vezels (g)	2,8	1,1	0,9		9%
Verzadigd (g)	10	4	14,7		45%
EOV (g)	23	9,2			26%
MOV (g)	13	5,2			53%
Omega 3 (g)	3,6	1,5			267%
Omega 6 (g)	9,3	3,7			105%
Omega 3 ALA (g)	3,5	1,4			315%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,12	0,05			48%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,04		8%
B2 (mg)	0,25	0,1		16%
B3 (mg)	4,2	1,7		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,53		47%
C (mg)	9,5	3,8		13%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	9,1	3,6		70%
K (µg)	97,9	39,2		140%
A (µg)	118	47,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	86,5	34,6		29%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	339	136		34%
Fosfor (mg)	272	109		49%
Magnesium (mg)	48,4	19,4		14%
Koper (mg)	0,14	0,05		15%
Jodium (µg)	30,5	12,2		20%

IJzer (mg)	1,7	0,66	15%
Selenium (µg)	15,9	6,4	23%
Zink (mg)	1,2	0,47	13%
Kalium (mg)	546	218	16%
Natrium (mg)	587	235	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	142	56,6		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	130	51,8		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	0,94		
Polysacchariden (g)	24,8	9,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,27	0,11		
Som van vetzuren (g)	46,3	18,5		
Transvetten (g)	0,26	0,1		
EPA (g)	0,04	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,08	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	9,1	3,6		
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