Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

510 kcal per maaltijd · 204 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 1) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Caesarsalade, met garnalen	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2120	848			25%
kcal (kcal)	510	204			26%
Eiwit (g)	21,4	8,6	16,8		38%
Koolhydraten (g)	20,7	8,3	16,2		8%
Suiker (g)	1,8	0,73	1,4		4%
Water (g)	165	66			11%
Vet (g)	37,4	15	66,0		42%
Cholesterol (mg)	146	58,6			49%
Vezels (g)	2,1	0,84	0,8		7%
Verzadigd (g)	7,7	3,1	13,6		35%
EOV (g)	17,6	7			20%
MOV (g)	10,1	4			41%
Omega 3 (g)	2,9	1,2			216%
Omega 6 (g)	7,1	2,8			80%
Omega 3 ALA (g)	2,7	1,1			240%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,25	0,1			102%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,03		7%
B2 (mg)	0,21	0,08		13%
B3 (mg)	6,4	2,6		38%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,8	1,1		99%
C (mg)	7,2	2,9		10%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	9,6	3,8		74%
K (µg)	74,7	29,9		107%
A (µg)	90,9	36,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	75,5	30,2		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	297	119		30%
Fosfor (mg)	280	112		51%
Magnesium (mg)	51,5	20,6		15%
Koper (mg)	0,26	0,11		29%
Jodium (µg)	162	64,8		108%

IJzer (mg)	3,6	1,5	33%
Selenium (µg)	26,1	10,4	37%
Zink (mg)	1,8	0,71	20%
Kalium (mg)	462	185	13%
Natrium (mg)	545	218	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	108	43,2		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	99,8	39,9		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	1,3		
Polysacchariden (g)	18,9	7,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,21	0,08		
Som van vetzuren (g)	35,6	14,2		
Transvetten (g)	0,2	0,08		
EPA (g)	0,11	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,14	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	9,6	3,8		
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