Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

565 kcal per maaltijd · 226 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 1) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Caesarsalade, met kip	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2355	942			28%
kcal (kcal)	565	226			28%
Eiwit (g)	27,6	11	19,5		49%
Koolhydraten (g)	20,7	8,3	14,7		8%
Suiker (g)	1,8	0,74	1,3		4%
Water (g)	153	61			10%
Vet (g)	40,9	16,4	65,2		46%
Cholesterol (mg)	93,1	37,3			31%
Vezels (g)	2,1	0,84	0,7		7%
Verzadigd (g)	8,5	3,4	13,6		38%
EOV (g)	19,4	7,7			22%
MOV (g)	10,9	4,4			45%
Omega 3 (g)	3	1,2			221%
Omega 6 (g)	7,9	3,1			89%
Omega 3 ALA (g)	2,9	1,2			260%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,11	0,04			44%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,05		12%
B2 (mg)	0,31	0,12		19%
B3 (mg)	10,3	4,1		60%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,6	0,62		55%
C (mg)	7,2	2,9		10%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	7,9	3,2		61%
K (µg)	87,9	35,1		125%
A (µg)	107	42,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	74,1	29,7		25%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	264	106		26%
Fosfor (mg)	320	128		58%
Magnesium (mg)	55,5	22,2		16%
Koper (mg)	0,12	0,05		13%
Jodium (µg)	46,5	18,6		31%

IJzer (mg)	1,6	0,64	14%
Selenium (µg)	29	11,6	41%
Zink (mg)	1,4	0,56	16%
Kalium (mg)	683	273	20%
Natrium (mg)	771	309	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	111	44,3		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	115	46,2		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,3	1,7		
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)	39,1	15,6		
Transvetten (g)	0,21	0,09		
EPA (g)	0,04	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,07	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	7,9	3,2		
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