Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

95,5 kcal per maaltijd · 191 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 10) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Coleslaw, salade, bereid	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	395	789			5%
kcal (kcal)	95,5	191			5%
Eiwit (g)	0,7	1,4	2,9		1%
Koolhydraten (g)	3,6	7,1	14,9		1%
Suiker (g)	2,3	4,6	9,6		5%
Water (g)	35,8	71,6			2%
Vet (g)	8,5	16,9	79,6		10%
Cholesterol (mg)	5,5	11			2%
Vezels (g)	0,95	1,9	2,0		3%
Verzadigd (g)	1,3	2,5	11,8		6%
EOV (g)	6	12,1			7%
MOV (g)	0,8	1,6			3%
Omega 3 (g)	0,1	0,2			7%
Omega 6 (g)	0,7	1,4			8%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,12			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		1%
B2 (mg)	0,02	0,03		1%
B3 (mg)	0,15	0,3		1%
B6 (mg)	0,05	0,09		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	7	14		9%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,1	0,2		1%
K (µg)	18,7	37,4		27%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,8	21,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11	22		1%
Fosfor (mg)	12	24		2%
Magnesium (mg)	3,5	7		1%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	0,95	1,9		1%

IJzer (mg)	0,15	0,3	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,1	0,2	1%
Kalium (mg)	82	164	2%
Natrium (mg)	139	277	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	688	1376		17%
Alfa-caroteen (µg)	270	539		39%
Luteine (µg)	28,5	57		1%
Zeaxanthine (µg)	11	22		6%
Lycopeen (µg)	1,5	3		0%
RAE (µg)	68,5	137		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	18,7	37,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,7	1,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,2	2,4		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	0,4		
Som van vetzuren (g)	8,1	16,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,1	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	137	274		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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