Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

60,6 kcal per maaltijd · 404 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 21) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Coleslawdressing	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	253	1689			3%
kcal (kcal)	60,6	404			3%
Eiwit (g)	0,13	0,85	0,8		0%
Koolhydraten (g)	3,4	22,4	22,2		1%
Suiker (g)	3,2	21,2	21,0		6%
Water (g)	6	39,9			0%
Vet (g)	5,2	34,5	76,9		6%
Cholesterol (mg)	6,2	41			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,8	5,3	11,9		4%
EOV (g)	1,1	7,4			1%
MOV (g)	2,9	19,4			12%
Omega 3 (g)	0,37	2,5			27%
Omega 6 (g)	2,5	16,8			28%
Omega 3 ALA (g)	0,37	2,5			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,01	0,06		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,01	0,09		0%
C (mg)	0,09	0,6		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,46	3,1		4%
K (µg)	9,9	66,1		14%
A (µg)	2,4	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,6	4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,4	9		0%
Fosfor (mg)	6,3	42		1%
Magnesium (mg)	0,45	3		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,02		0%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,05	0,33	0%
Selenium (µg)	0,72	4,8	1%
Zink (mg)	0,02	0,16	0%
Kalium (mg)	5,3	35	0%
Natrium (mg)	128	850	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,6	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0,3	2		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,6	17		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,15	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,9	66,1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,16	1,1		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,01	0,09		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	< 0,01		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,46	3,1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
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