Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

305 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 8) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Couscoussalade, met geitenkaas, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1268	507			15%
kcal (kcal)	305	122			15%
Eiwit (g)	14,5	5,8	19,0		26%
Koolhydraten (g)	16,1	6,5	21,2		6%
Suiker (g)	6,4	2,6	8,4		13%
Water (g)	192	76,9			13%
Vet (g)	19,3	7,7	57,0		22%
Cholesterol (mg)	41,2	16,5			14%
Vezels (g)	3,7	1,5	2,4		12%
Verzadigd (g)	11,1	4,4	32,8		50%
EOV (g)	5,6	2,2			6%
MOV (g)	1,1	0,44			4%
Omega 3 (g)	0,18	0,07			13%
Omega 6 (g)	0,84	0,34			9%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,07			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,05		12%
B2 (mg)	0,44	0,17		27%
B3 (mg)	3,6	1,5		21%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,13	0,05		4%
C (mg)	174	69,5		232%
D (µg)	0,26	0,1		3%
E (mg)	2,5	1		19%
K (µg)	9	3,6		13%
A (µg)	207	82,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	111	44,6		37%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	187	74,7		19%
Fosfor (mg)	263	105		48%
Magnesium (mg)	44,4	17,7		13%
Koper (mg)	0,38	0,15		42%
Jodium (µg)	6	2,4		4%

IJzer (mg)	2,3	0,91	21%
Selenium (µg)	2,4	0,98	3%
Zink (mg)	0,79	0,32	9%
Kalium (mg)	537	215	15%
Natrium (mg)	576	230	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1687	675		42%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	350	140		44%
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	0,93		
Polysacchariden (g)	9,8	3,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	0,08		
Som van vetzuren (g)	18,6	7,4		
Transvetten (g)	0,75	0,3		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,5	1		
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