Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

468 kcal per maaltijd · 187 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 4) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Couscoussalade, met halloumi, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1950	780			23%
kcal (kcal)	468	187			23%
Eiwit (g)	22,2	8,9	19,0		40%
Koolhydraten (g)	29,7	11,9	25,4		11%
Suiker (g)	4,4	1,8	3,8		9%
Water (g)	158	63,2			11%
Vet (g)	27,9	11,1	53,6		31%
Cholesterol (mg)	56,1	22,4			19%
Vezels (g)	3,3	1,3	1,4		11%
Verzadigd (g)	11,7	4,7	22,5		53%
EOV (g)	10,4	4,2			12%
MOV (g)	2,6	1			10%
Omega 3 (g)	0,4	0,16			30%
Omega 6 (g)	2,2	0,86			24%
Omega 3 ALA (g)	0,4	0,16			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,03		8%
B2 (mg)	0,23	0,09		15%
B3 (mg)	14	5,6		82%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,78	0,31		28%
C (mg)	18	7,2		24%
D (µg)	0,19	0,07		2%
E (mg)	2,1	0,84		16%
K (µg)	9,4	3,8		13%
A (µg)	200	79,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	35,3	14,1		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	330	132		33%
Fosfor (mg)	413	165		75%
Magnesium (mg)	59,2	23,7		17%
Koper (mg)	0,12	0,05		13%
Jodium (µg)	56,5	22,6		38%

IJzer (mg)	1,2	0,47	11%
Selenium (µg)	14,3	5,7	20%
Zink (mg)	3,1	1,3	35%
Kalium (mg)	356	142	10%
Natrium (mg)	1033	413	69%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	506	202		13%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	248	99,2		31%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,6	1,4		
Polysacchariden (g)	25,3	10,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,71	0,29		
Som van vetzuren (g)	25,6	10,3		
Transvetten (g)	0,97	0,39		
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)	2,1	0,84		
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