Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

67,5 kcal per maaltijd · 225 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 10) · vet 81 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Currysalade, met mayonaise	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	280	932			3%
kcal (kcal)	67,5	225			3%
Eiwit (g)	0,3	1	1,8		1%
Koolhydraten (g)	2,9	9,6	17,0		1%
Suiker (g)	1,7	5,6	9,9		3%
Water (g)	20,3	67,5			1%
Vet (g)	6	20,2	80,6		7%
Cholesterol (mg)	5	16,7			2%
Vezels (g)	0,27	0,9	0,8		1%
Verzadigd (g)	0,36	1,2	4,7		2%
EOV (g)	3,4	11,2			4%
MOV (g)	1,5	5			6%
Omega 3 (g)	0,47	1,6			34%
Omega 6 (g)	1	3,4			12%
Omega 3 ALA (g)	0,47	1,6			42%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,03	0,09		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,03	0,10		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,3	4,3		10%
K (µg)	8,1	27		12%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,78	2,6		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,3	17,5		1%
Fosfor (mg)	5,6	18,5		1%
Magnesium (mg)	1,7	5,7		0%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0,36	1,2	1%
Zink (mg)	0,05	0,17	1%
Kalium (mg)	22,8	76	1%
Natrium (mg)	91,5	305	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,2	10,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,26	0,88		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8,1	27		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,05	0,16		
Polysacchariden (g)	0,68	2,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,3	17,5		
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)	1,3	4,3		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,53	1,8		
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