Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

38,7 kcal per maaltijd · 258 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 15) · vet 79 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Dressing, voor sla - 20% olie met yoghurt	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	160	1069			2%
kcal (kcal)	38,7	258			2%
Eiwit (g)	0,18	1,2	1,9		0%
Koolhydraten (g)	1,8	12,3	19,1		1%
Suiker (g)	1,4	9,4	14,6		3%
Water (g)	9,6	63,8			1%
Vet (g)	3,4	22,7	79,2		4%
Cholesterol (mg)	3,9	26			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,33	2,2	7,7		1%
EOV (g)	1,7	11,6			2%
MOV (g)	1,1	7,6			5%
Omega 3 (g)	0,23	1,5			16%
Omega 6 (g)	0,92	6,1			10%
Omega 3 ALA (g)	0,23	1,5			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B12 (µg)	0,01	0,07		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,2	7,8		9%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,75	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,68	4,5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	10		0%
Fosfor (mg)	2,6	17		0%
Magnesium (mg)	0,3	2		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,03	0,2	0%
Selenium (µg)	0,45	3	1%
Zink (mg)	0,04	0,26	0%
Kalium (mg)	3,3	22	0%
Natrium (mg)	88,7	591	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,75	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,18	1,2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,44	2,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,2	21,5		
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	6,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,02	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	9,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,08	0,5		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,03	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,75	5		
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