Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

405 kcal per maaltijd · 162 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 14) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Geitenkaassalade, met peer en tomaat, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1675	670			20%
kcal (kcal)	405	162			20%
Eiwit (g)	12,6	5	12,4		22%
Koolhydraten (g)	13,9	5,5	13,7		5%
Suiker (g)	13,7	5,5	13,5		27%
Water (g)	184	73,4			12%
Vet (g)	31,6	12,6	70,2		36%
Cholesterol (mg)	34,9	14			12%
Vezels (g)	6	2,4	2,9		20%
Verzadigd (g)	11,1	4,4	24,7		50%
EOV (g)	9,6	3,8			11%
MOV (g)	9,1	3,6			37%
Omega 3 (g)	1,6	0,65			120%
Omega 6 (g)	7,4	2,9			83%
Omega 3 ALA (g)	1,6	0,65			147%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,07		15%
B2 (mg)	0,38	0,15		24%
B3 (mg)	3,2	1,3		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,1	0,04		4%
C (mg)	15,5	6,2		21%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,9	0,75		15%
K (µg)	37,7	15,1		54%
A (µg)	179	71,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	57	22,8		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	179	71,6		18%
Fosfor (mg)	247	98,7		45%
Magnesium (mg)	54,2	21,7		15%
Koper (mg)	0,55	0,22		61%
Jodium (µg)	4,5	1,8		3%

IJzer (mg)	1,8	0,71	16%
Selenium (µg)	5,8	2,3	8%
Zink (mg)	0,87	0,35	10%
Kalium (mg)	536	214	15%
Natrium (mg)	260	104	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	649	260		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	240	96		30%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	0,82		
Polysacchariden (g)	0,18	0,07		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,73	0,29		
Som van vetzuren (g)	30,4	12,2		
Transvetten (g)	0,63	0,25		
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)	1,9	0,75		
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