Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

203 kcal per maaltijd · 81 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 11) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 36) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Griekse salade met dressing, serveer koud, bevat 100% plantaardige ingrediënten	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	845	338			10%
kcal (kcal)	203	81			10%
Eiwit (g)	11,8	4,7	23,2		21%
Koolhydraten (g)	5,8	2,3	11,4		2%
Suiker (g)	5,5	2,2	10,9		11%
Water (g)	215	85,8			14%
Vet (g)	14	5,6	62,2		16%
Cholesterol (mg)	27,5	11			9%
Vezels (g)	3,3	1,3	3,2		11%
Verzadigd (g)	8	3,2	35,6		36%
EOV (g)	3,8	1,5			4%
MOV (g)	0,75	0,3			3%
Omega 3 (g)	0,25	0,1			18%
Omega 6 (g)	0,5	0,2			6%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,05			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,03		7%
B2 (mg)	0,2	0,08		13%
B3 (mg)	1,5	0,6		9%
B6 (mg)	0,23	0,09		15%
B12 (µg)	1	0,4		36%
C (mg)	45	18		60%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,8	0,7		13%
K (µg)	26,3	10,5		38%
A (µg)	153	61		
B11 / Foliumzuur (µg)	43	17,2		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	130	52		13%
Fosfor (mg)	263	105		48%
Magnesium (mg)	22,5	9		6%
Koper (mg)	0,1	0,04		11%
Jodium (µg)	15	6		10%

IJzer (mg)	1,5	0,6	14%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	2,1	0,85	24%
Kalium (mg)	533	213	15%
Natrium (mg)	913	365	61%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	735	294		18%
Alfa-caroteen (µg)	5	2		1%
Luteine (µg)	325	130		16%
Zeaxanthine (µg)	110	44		55%
Lycopeen (µg)	2593	1037		56%
RAE (µg)	215	86		27%
Beta-cryptoxanthine (µg)	32,5	13		11%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	20,8	8,3		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	0,6		3%
Eiwit dierlijk (g)	10,3	4,1		18%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,5	0,2		
K2 (µg)	5,5	2,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13,3	5,3		
Transvetten (g)	0,25	0,1		
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	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,38	0,15		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,25	0,1		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,15	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,33	0,13		
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)	0,28	0,11		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,5	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	280	112		

Verz vetz rest (g)	0,23	0,09

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