Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

413 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 11) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Halloumisalade, met aardbei, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1713	685			20%
kcal (kcal)	413	165			21%
Eiwit (g)	16,1	6,5	15,6		29%
Koolhydraten (g)	15,1	6	14,6		6%
Suiker (g)	11,5	4,6	11,1		23%
Water (g)	180	71,9			12%
Vet (g)	30,5	12,2	66,4		34%
Cholesterol (mg)	37,6	15			13%
Vezels (g)	3,5	1,4	1,7		12%
Verzadigd (g)	9,9	4	21,6		44%
EOV (g)	14	5,6			16%
MOV (g)	3	1,2			12%
Omega 3 (g)	0,25	0,1			18%
Omega 6 (g)	2,8	1,1			31%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,1			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,04		10%
B2 (mg)	0,2	0,08		13%
B3 (mg)	10,4	4,2		61%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,53	0,21		19%
C (mg)	59,6	23,8		80%
D (µg)	0,13	0,05		1%
E (mg)	2,6	1		20%
K (µg)	82,8	33,1		118%
A (µg)	136	54,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	89,3	35,7		30%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	295	118		30%
Fosfor (mg)	368	147		67%
Magnesium (mg)	101	40,6		29%
Koper (mg)	0,41	0,16		46%
Jodium (µg)	33,4	13,4		22%

IJzer (mg)	2,4	0,94	21%
Selenium (µg)	11,2	4,5	16%
Zink (mg)	3	1,2	33%
Kalium (mg)	561	224	16%
Natrium (mg)	615	246	41%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	611	244		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	199	79,4		25%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	1,1		
Polysacchariden (g)	3,6	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,2	0,87		
Som van vetzuren (g)	27,6	11		
Transvetten (g)	0,66	0,26		
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)	2,6	1		
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