Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

455 kcal per maaltijd · 182 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 6) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Halloumisalade, met granaatappel, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1890	756			23%
kcal (kcal)	455	182			23%
Eiwit (g)	18,9	7,5	16,6		34%
Koolhydraten (g)	8,8	3,5	7,8		3%
Suiker (g)	6,8	2,7	6,0		14%
Water (g)	175	69,9			12%
Vet (g)	37,5	15	74,1		42%
Cholesterol (mg)	55,7	22,3			19%
Vezels (g)	2,7	1,1	1,2		9%
Verzadigd (g)	13,2	5,3	26,2		59%
EOV (g)	17,4	7			20%
MOV (g)	2,8	1,1			12%
Omega 3 (g)	0,23	0,09			17%
Omega 6 (g)	2,6	1			29%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,09			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,04		9%
B2 (mg)	0,25	0,10		15%
B3 (mg)	13	5,2		77%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,78	0,31		28%
C (mg)	18,5	7,4		25%
D (µg)	0,19	0,07		2%
E (mg)	3,3	1,3		26%
K (µg)	91,9	36,8		131%
A (µg)	199	79,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	63,6	25,4		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	363	145		36%
Fosfor (mg)	404	162		74%
Magnesium (mg)	66,5	26,6		19%
Koper (mg)	0,08	0,03		9%
Jodium (µg)	45,4	18,1		30%

IJzer (mg)	1,3	0,53	12%
Selenium (µg)	14,7	5,9	21%
Zink (mg)	3,2	1,3	36%
Kalium (mg)	543	217	16%
Natrium (mg)	907	363	60%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	994	398		25%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	285	114		36%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	1,2		
Polysacchariden (g)	2	0,79		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,94	0,38		
Som van vetzuren (g)	34,5	13,8		
Transvetten (g)	0,97	0,39		
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)	3,3	1,3		
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