Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

57 kcal per maaltijd · 57 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 11) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamsalade, met aardappel, groenten en macaroni, zonder dressing	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	240	240			3%
kcal (kcal)	57	57			3%
Eiwit (g)	5,1	5,1	35,9		9%
Koolhydraten (g)	4,9	4,9	34,2		2%
Suiker (g)	1,6	1,6	10,9		3%
Water (g)	80,6	80,6			5%
Vet (g)	1,7	1,7	26,1		2%
Cholesterol (mg)	12,1	12,1			4%
Vezels (g)	0,82	0,82	2,9		3%
Verzadigd (g)	0,57	0,57	9,1		3%
EOV (g)	0,63	0,63			1%
MOV (g)	0,24	0,24			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,05			4%
Omega 6 (g)	0,19	0,19			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,04			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,18		16%
B2 (mg)	0,09	0,09		5%
B3 (mg)	3,1	3,1		18%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,15	0,15		5%
C (mg)	10,4	10,4		14%
D (µg)	0,08	0,08		1%
E (mg)	0,35	0,35		3%
K (µg)	25,2	25,2		36%
A (µg)	0,5	0,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,0	17,0		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,3	19,3		2%
Fosfor (mg)	74,5	74,5		14%
Magnesium (mg)	15,1	15,1		4%
Koper (mg)	0,05	0,05		6%
Jodium (µg)	9,2	9,2		6%

IJzer (mg)	0,62	0,62	6%
Selenium (µg)	7	7	10%
Zink (mg)	0,24	0,24	3%
Kalium (mg)	256	256	7%
Natrium (mg)	330	330	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	474	474		12%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	40,9	40,9		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,82	0,82		
Polysacchariden (g)	3,3	3,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,16	0,16		
Som van vetzuren (g)	1,5	1,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,35	0,35		
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