Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

85,8 kcal per maaltijd · 286 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 1) · vet 84 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamsalade, met mayonaise	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	354	1180			4%
kcal (kcal)	85,8	286			4%
Eiwit (g)	2,2	7,4	10,3		4%
Koolhydraten (g)	1,1	3,5	5,0		0%
Suiker (g)	0,3	1	1,4		1%
Water (g)	17,9	59,6			1%
Vet (g)	8	26,8	84,2		9%
Cholesterol (mg)	11,8	39,3			4%
Vezels (g)	0,18	0,6	0,4		1%
Verzadigd (g)	0,8	2,7	8,4		4%
EOV (g)	4,4	14,5			5%
MOV (g)	1,8	6,1			8%
Omega 3 (g)	0,54	1,8			39%
Omega 6 (g)	1,3	4,3			15%
Omega 3 ALA (g)	0,54	1,8			48%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,18		5%
B2 (mg)	0,02	0,08		1%
B3 (mg)	1,1	3,5		6%
B6 (mg)	0,02	0,08		2%
B12 (µg)	0,07	0,24		3%
C (mg)	0,54	1,8		1%
D (µg)	0,06	0,21		1%
E (mg)	1,7	5,5		13%
K (µg)	8,4	28		12%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	7,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,7	15,5		0%
Fosfor (mg)	40,5	135		7%
Magnesium (mg)	2,9	9,5		1%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	20,6	68,5		14%

IJzer (mg)	0,18	0,58	2%
Selenium (µg)	1,5	5,1	2%
Zink (mg)	0,23	0,78	3%
Kalium (mg)	48	160	1%
Natrium (mg)	204	680	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8,4	28		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,35	1,2		
Polysacchariden (g)	0,41	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7	23,5		
Transvetten (g)	0	0		
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)	1,7	5,5		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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