Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

64,5 kcal per maaltijd · 215 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 2) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamsalade, met mayonaise, light	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	267	890			3%
kcal (kcal)	64,5	215			3%
Eiwit (g)	2,3	7,6	14,1		4%
Koolhydraten (g)	1,3	4,4	8,1		1%
Suiker (g)	0,39	1,3	2,4		1%
Water (g)	20	66,7			1%
Vet (g)	5,5	18,5	77,2		6%
Cholesterol (mg)	13,9	46,3			5%
Vezels (g)	0,18	0,6	0,6		1%
Verzadigd (g)	0,82	2,7	11,4		4%
EOV (g)	2,8	9,3			3%
MOV (g)	1,1	3,7			5%
Omega 3 (g)	0,29	0,98			22%
Omega 6 (g)	0,81	2,7			9%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,98			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,17		5%
B2 (mg)	0,03	0,10		2%
B3 (mg)	0,98	3,3		6%
B6 (mg)	0,02	0,08		2%
B12 (µg)	0,10	0,32		3%
C (mg)	1,7	5,5		2%
D (µg)	0,08	0,26		1%
E (mg)	0,91	3		7%
K (µg)	4,8	15,9		7%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,4	8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	21		1%
Fosfor (mg)	46,5	155		8%
Magnesium (mg)	3,2	10,5		1%
Koper (mg)	0,02	0,05		2%
Jodium (µg)	49,5	165		33%

IJzer (mg)	0,24	0,80	2%
Selenium (µg)	1,7	5,5	2%
Zink (mg)	0,27	0,91	3%
Kalium (mg)	51	170	1%
Natrium (mg)	216	720	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,6	11,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,3	0,99		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,8	15,9		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,36	1,2		
Polysacchariden (g)	0,41	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,8	15,9		
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)	0,91	3		
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)	0,59	2		
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