Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

74,5 kcal per maaltijd · 149 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 10) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Huzarensalade	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	311	621			4%
kcal (kcal)	74,5	149			4%
Eiwit (g)	1,1	2,1	5,6		2%
Koolhydraten (g)	6,9	13,7	36,8		3%
Suiker (g)	1,9	3,8	10,2		4%
Water (g)	36,4	72,8			2%
Vet (g)	4,6	9,1	55,0		5%
Cholesterol (mg)	34	68			11%
Vezels (g)	1,1	2,1	2,8		4%
Verzadigd (g)	0,4	0,8	4,8		2%
EOV (g)	2,5	5			3%
MOV (g)	1,2	2,4			5%
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	0,6	1,2			7%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,01	0,02		1%
B3 (mg)	0,5	1		3%
B6 (mg)	0,03	0,06		2%
B12 (µg)	0,3	0,6		11%
C (mg)	0,5	1		1%
D (µg)	0,05	0,1		1%
E (mg)	0,2	0,4		2%
K (µg)	2,4	4,8		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,5	9		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	10		1%
Fosfor (mg)	23	46		4%
Magnesium (mg)	7	14		2%
Koper (mg)	0,04	0,07		4%
Jodium (µg)	1	2		1%

IJzer (mg)	0,35	0,7	3%
Selenium (µg)	0,5	1	1%
Zink (mg)	0,14	0,28	2%
Kalium (mg)	110	220	3%
Natrium (mg)	216	432	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	115	230		3%
Alfa-caroteen (µg)	56,5	113		8%
Luteine (µg)	23,5	47		1%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	12	24		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,4	4,8		
Eiwit plantaardig (g)	0,35	0,7		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,7	1,4		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,9	9,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,2	8,4		
Transvetten (g)	0,05	0,1		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,15	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,05	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,65	1,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,35	0,7		
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)	0,02	0,03		
IJzer haem (mg)	0,05	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,25	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	24	48		
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