Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

61,8 kcal per maaltijd · 206 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 4) · vet 85 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Italiaanse salade, met mayonaise	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	254	848			3%
kcal (kcal)	61,8	206			3%
Eiwit (g)	0,53	1,8	3,4		1%
Koolhydraten (g)	1,3	4,4	8,6		1%
Suiker (g)	0,65	2,2	4,2		1%
Water (g)	21,1	70,4			1%
Vet (g)	5,9	19,5	85,2		7%
Cholesterol (mg)	3,6	12			1%
Vezels (g)	0,81	2,7	2,6		3%
Verzadigd (g)	0,35	1,2	5,1		2%
EOV (g)	3,3	10,8			4%
MOV (g)	1,5	5			6%
Omega 3 (g)	0,45	1,5			33%
Omega 6 (g)	1	3,5			12%
Omega 3 ALA (g)	0,45	1,5			40%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,21	0,7		1%
B6 (mg)	0,01	0,03		1%
B12 (µg)	0,02	0,07		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	4,7		11%
K (µg)	8,1	27,1		12%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	5,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,1	27		1%
Fosfor (mg)	10,4	34,5		2%
Magnesium (mg)	2,6	8,7		1%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,18	0,58	2%
Selenium (µg)	0,23	0,75	0%
Zink (mg)	0,13	0,42	1%
Kalium (mg)	26,7	89	1%
Natrium (mg)	128	425	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	301	1003		8%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25,1	83,6		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8,1	27,1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,08	0,28		
Polysacchariden (g)	0,27	0,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,1	17		
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)	1,4	4,7		
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)	50,2	167		
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