Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

56,4 kcal per maaltijd · 188 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 7) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Italiaanse salade, met mayonaise, Atria	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	234	779			3%
kcal (kcal)	56,4	188			3%
Eiwit (g)	0,85	2,8	6,0		2%
Koolhydraten (g)	2,7	8,9	18,9		1%
Suiker (g)	0,96	3,2	6,8		2%
Water (g)	21,3	70,9			1%
Vet (g)	4,6	15,4	73,7		5%
Cholesterol (mg)	12	40,1			4%
Vezels (g)	0,32	1,1	1,1		1%
Verzadigd (g)	0,57	1,9	9,1		3%
EOV (g)	1,7	5,8			2%
MOV (g)	2	6,7			8%
Omega 3 (g)	0,37	1,2			27%
Omega 6 (g)	1,6	5,5			19%
Omega 3 ALA (g)	0,37	1,2			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,08		2%
B2 (mg)	0,02	0,06		1%
B3 (mg)	0,33	1,1		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,13	0,43		5%
C (mg)	1	3,4		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	4,5		10%
K (µg)	8,6	28,8		12%
A (µg)	16,5	55		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,8	16,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,3	14,5		0%
Fosfor (mg)	19,8	66		4%
Magnesium (mg)	3,9	12,9		1%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	6,1	20,3		4%

IJzer (mg)	0,17	0,56	2%
Selenium (µg)	2,4	8	3%
Zink (mg)	0,18	0,6	2%
Kalium (mg)	50	167	1%
Natrium (mg)	95,3	318	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	358	1193		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	52,6	175		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,14	0,45		
Polysacchariden (g)	1,7	5,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,11		
Som van vetzuren (g)	4,3	14,5		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	1,3	4,5		
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