Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

45,9 kcal per maaltijd · 153 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 10) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Italiaanse salade, met mayonaise, gemiddeld, fabrieksmatig	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	191	638			2%
kcal (kcal)	45,9	153			2%
Eiwit (g)	0,89	3	7,8		2%
Koolhydraten (g)	2,5	8,5	22,1		1%
Suiker (g)	1,1	3,7	9,8		2%
Water (g)	22,4	74,6			1%
Vet (g)	3,5	11,7	68,8		4%
Cholesterol (mg)	5,5	18,2			2%
Vezels (g)	0,32	1,1	1,4		1%
Verzadigd (g)	0,4	1,3	7,8		2%
EOV (g)	1,6	5,4			2%
MOV (g)	1,3	4,3			5%
Omega 3 (g)	0,29	0,96			21%
Omega 6 (g)	1	3,4			11%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,94			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,08		2%
B2 (mg)	0,02	0,07		1%
B3 (mg)	0,4	1,3		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,12	0,39		4%
C (mg)	1,1	3,7		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,9	3		7%
K (µg)	6,5	21,6		9%
A (µg)	13,1	43,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,1	17		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,3	20,9		1%
Fosfor (mg)	21,1	70,4		4%
Magnesium (mg)	4	13,3		1%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	5	16,8		3%

IJzer (mg)	0,17	0,57	2%
Selenium (µg)	2,1	7,1	3%
Zink (mg)	0,18	0,60	2%
Kalium (mg)	52	173	1%
Natrium (mg)	107	357	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	374	1246		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	50,8	169		6%
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	0,47		
Polysacchariden (g)	1,4	4,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,12		
Som van vetzuren (g)	3,3	11,1		
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)	0,9	3		
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