Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

31,2 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 14) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Italiaanse salade, met mayonaise, light, Atria	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	131	435			2%
kcal (kcal)	31,2	104			2%
Eiwit (g)	1	3,3	12,9		2%
Koolhydraten (g)	2,5	8,4	32,4		1%
Suiker (g)	1,1	3,6	13,9		2%
Water (g)	23,9	79,7			2%
Vet (g)	1,8	6	52,3		2%
Cholesterol (mg)	2,4	8,1			1%
Vezels (g)	0,34	1,1	2,2		1%
Verzadigd (g)	0,17	0,58	5,0		1%
EOV (g)	0,96	3,2			1%
MOV (g)	0,6	2			2%
Omega 3 (g)	0,16	0,53			12%
Omega 6 (g)	0,44	1,5			5%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,52			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,09		3%
B2 (mg)	0,02	0,07		1%
B3 (mg)	0,49	1,6		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,04	0,12		1%
C (mg)	1,3	4,2		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,38	1,3		3%
K (µg)	4,4	14,6		6%
A (µg)	0,98	3,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	12,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,9	32,9		1%
Fosfor (mg)	19,1	63,7		3%
Magnesium (mg)	4,4	14,7		1%
Koper (mg)	0,02	0,07		2%
Jodium (µg)	2,1	7		1%

IJzer (mg)	0,21	0,7	2%
Selenium (µg)	1	3,5	1%
Zink (mg)	0,12	0,41	1%
Kalium (mg)	53,6	179	2%
Natrium (mg)	147	490	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	361	1203		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	37,4	125		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,16	0,54		
Polysacchariden (g)	1,4	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,17		
Som van vetzuren (g)	1,7	5,8		
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)	0,38	1,3		
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