Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

67 kcal per maaltijd · 67 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 19) · vet 12 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Italiaanse salade, zonder mayonaise	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	281	281			3%
kcal (kcal)	67	67			3%
Eiwit (g)	3,8	3,8	22,6		7%
Koolhydraten (g)	9,8	9,8	58,2		4%
Suiker (g)	3,2	3,2	19,1		6%
Water (g)	79	79			5%
Vet (g)	0,91	0,91	12,3		1%
Cholesterol (mg)	5,4	5,4			2%
Vezels (g)	1,6	1,6	4,9		5%
Verzadigd (g)	0,29	0,29	3,9		1%
EOV (g)	0,3	0,3			0%
MOV (g)	0,21	0,21			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,03			2%
Omega 6 (g)	0,18	0,18			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,03			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,15		14%
B2 (mg)	0,06	0,06		4%
B3 (mg)	2,2	2,2		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,06		2%
C (mg)	7,3	7,2		10%
D (µg)	0,03	0,03		0%
E (mg)	0,15	0,15		1%
K (µg)	9,4	9,4		13%
A (µg)	0,22	0,22		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,3	17,3		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,8	14,8		1%
Fosfor (mg)	67,1	67,1		12%
Magnesium (mg)	18,7	18,7		5%
Koper (mg)	0,09	0,09		10%
Jodium (µg)	3,1	3,1		2%

IJzer (mg)	0,83	0,83	8%
Selenium (µg)	3,5	3,5	5%
Zink (mg)	0,42	0,42	5%
Kalium (mg)	270	270	8%
Natrium (mg)	189	189	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1437	1437		36%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	145	145		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,61	0,61		
Polysacchariden (g)	6,6	6,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,31	0,31		
Som van vetzuren (g)	0,8	0,8		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,15	0,15		
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