Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

290 kcal per maaltijd · 116 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 11) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaassalade, met Finse verse kaas, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1203	481			14%
kcal (kcal)	290	116			14%
Eiwit (g)	12,5	5	17,2		22%
Koolhydraten (g)	8,5	3,4	11,7		3%
Suiker (g)	7,8	3,1	10,7		16%
Water (g)	199	79,6			13%
Vet (g)	21,8	8,7	67,8		25%
Cholesterol (mg)	19,5	7,8			6%
Vezels (g)	2,5	0,98	1,7		8%
Verzadigd (g)	5,9	2,4	18,3		27%
EOV (g)	11,9	4,8			13%
MOV (g)	2	0,82			8%
Omega 3 (g)	0,13	0,05			10%
Omega 6 (g)	1,9	0,75			21%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,05			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,05		11%
B2 (mg)	0,21	0,08		13%
B3 (mg)	4,5	1,8		26%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,4	0,16		14%
C (mg)	24,2	9,7		32%
D (µg)	0,06	0,02		1%
E (mg)	3,2	1,3		25%
K (µg)	25,5	10,2		36%
A (µg)	136	54,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,2	9,7		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	62,5	25		6%
Fosfor (mg)	128	51		23%
Magnesium (mg)	20,6	8,2		6%
Koper (mg)	0,21	0,09		24%
Jodium (µg)	26,8	10,7		18%

IJzer (mg)	0,71	0,28	6%
Selenium (µg)	9,6	3,8	14%
Zink (mg)	0,38	0,15	4%
Kalium (mg)	456	182	13%
Natrium (mg)	552	221	37%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1180	472		30%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	252	101		31%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	0,8		
Polysacchariden (g)	0,75	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,58		
Som van vetzuren (g)	20	8		
Transvetten (g)	0,16	0,06		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,2	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