Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

127 kcal per maaltijd · 422 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 4) · vet 84 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaassalade voor lunch of borrel, kant-en-klaar	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	523	1744			6%
kcal (kcal)	127	422			6%
Eiwit (g)	2,7	9	8,5		5%
Koolhydraten (g)	2	6,8	6,4		1%
Suiker (g)	1,3	4,3	4,1		3%
Water (g)	13	43,2			1%
Vet (g)	11,8	39,4	84,0		13%
Cholesterol (mg)	12,3	41			4%
Vezels (g)	0,12	0,4	0,2		0%
Verzadigd (g)	2,8	9,2	19,6		12%
EOV (g)	5,4	18			6%
MOV (g)	2,9	9,6			12%
Omega 3 (g)	0,69	2,3			51%
Omega 6 (g)	2,2	7,3			25%
Omega 3 ALA (g)	0,68	2,3			61%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,03	0,1		2%
B3 (mg)	0,51	1,7		3%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,22	0,73		8%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	1,4	4,7		11%
K (µg)	10,2	34,1		15%
A (µg)	31,5	105		
B11 / Foliumzuur (µg)	2	6,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	82,5	275		8%
Fosfor (mg)	60,9	203		11%
Magnesium (mg)	6,9	23		2%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	1,9	6,4		1%

IJzer (mg)	0,09	0,3	1%
Selenium (µg)	1,8	6	3%
Zink (mg)	0,38	1,3	4%
Kalium (mg)	17,1	57	0%
Natrium (mg)	197	656	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	47,1	157		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	2,1	7		0%
Zeaxanthine (µg)	0,9	3		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	35,4	118		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,6	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,6	12		
Eiwit plantaardig (g)	0,15	0,5		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,6	8,5		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,75	2,5		
K2 (µg)	6,6	22,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	1,2		
Som van vetzuren (g)	11,2	37,4		
Transvetten (g)	0,09	0,3		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	4,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,3	4,2		
Delta-tocoferol (mg)	1,4	4,5		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,11	0,36		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,08	0,27		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,16		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,31		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,07	0,22		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,09	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	39,3	131		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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