Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

230 kcal per maaltijd · 92 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 27) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalkoensalade, met fruit en zure roomdressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	963	385			11%
kcal (kcal)	230	92			12%
Eiwit (g)	20,5	8,2	35,6		37%
Koolhydraten (g)	15,4	6,2	26,7		6%
Suiker (g)	15,4	6,1	26,7		31%
Water (g)	201	80,2			13%
Vet (g)	8,7	3,5	33,9		10%
Cholesterol (mg)	48	19,2			16%
Vezels (g)	2,4	0,98	2,1		8%
Verzadigd (g)	3,7	1,5	14,3		16%
EOV (g)	3,1	1,3			4%
MOV (g)	1,4	0,57			6%
Omega 3 (g)	0,35	0,14			26%
Omega 6 (g)	1	0,42			12%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,13			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,05		11%
B2 (mg)	0,28	0,11		17%
B3 (mg)	8,4	3,4		49%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,68	0,27		24%
C (mg)	51,4	20,5		69%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,9	1,2		22%
K (µg)	68,3	27,3		98%
A (µg)	44,8	17,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	46	18,4		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	80,9	32,4		8%
Fosfor (mg)	175	70		32%
Magnesium (mg)	41,9	16,7		12%
Koper (mg)	0,08	0,03		8%
Jodium (µg)	24,2	9,7		16%

IJzer (mg)	1,7	0,69	16%
Selenium (µg)	18,6	7,4	27%
Zink (mg)	2,3	0,91	25%
Kalium (mg)	592	237	17%
Natrium (mg)	251	100	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	792	317		20%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	112	44,7		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	1,3		
Polysacchariden (g)	0,03	0,01		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1	0,41		
Som van vetzuren (g)	8,3	3,3		
Transvetten (g)	0,08	0,03		
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)	2,9	1,2		
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