Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

343 kcal per maaltijd · 137 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 14) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalkoensalade, met pasta, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1435	574			17%
kcal (kcal)	343	137			17%
Eiwit (g)	24	9,6	28,0		43%
Koolhydraten (g)	22	8,8	25,7		8%
Suiker (g)	11,7	4,7	13,6		23%
Water (g)	181	72,4			12%
Vet (g)	16,5	6,6	43,2		19%
Cholesterol (mg)	44,4	17,8			15%
Vezels (g)	3,7	1,5	2,2		12%
Verzadigd (g)	1,7	0,69	4,5		8%
EOV (g)	7	2,8			8%
MOV (g)	7	2,8			29%
Omega 3 (g)	1,6	0,64			118%
Omega 6 (g)	5,4	2,1			60%
Omega 3 ALA (g)	1,6	0,63			142%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,06		14%
B2 (mg)	0,18	0,07		11%
B3 (mg)	9,6	3,9		57%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,63	0,25		22%
C (mg)	29,5	11,8		39%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,2	1,3		24%
K (µg)	30,9	12,4		44%
A (µg)	11,9	4,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	32,6	13		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	61,1	24,4		6%
Fosfor (mg)	187	74,8		34%
Magnesium (mg)	40,9	16,4		12%
Koper (mg)	0,22	0,09		24%
Jodium (µg)	21,5	8,6		14%

IJzer (mg)	2	0,79	18%
Selenium (µg)	22	8,8	31%
Zink (mg)	2,5	1	28%
Kalium (mg)	452	181	13%
Natrium (mg)	469	188	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	32,3	12,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	14,7	5,9		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,8	1,5		
Polysacchariden (g)	10,4	4,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1	0,42		
Som van vetzuren (g)	15,8	6,3		
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)	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