Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

56,5 kcal per maaltijd · 113 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 20) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Koolsalade, met wortel, ananas en mayonaise	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	235	469			3%
kcal (kcal)	56,5	113			3%
Eiwit (g)	0,48	0,95	3,4		1%
Koolhydraten (g)	2,8	5,7	20,0		1%
Suiker (g)	2,8	5,5	19,6		6%
Water (g)	40,6	81,2			3%
Vet (g)	4,6	9,1	72,6		5%
Cholesterol (mg)	18,2	36,4			6%
Vezels (g)	0,99	2	3,5		3%
Verzadigd (g)	0,6	1,2	9,5		3%
EOV (g)	1,2	2,5			1%
MOV (g)	2,4	4,8			10%
Omega 3 (g)	0,37	0,74			27%
Omega 6 (g)	2	4			23%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,74			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,07		3%
B2 (mg)	0,02	0,05		2%
B3 (mg)	0,33	0,67		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,08	0,15		3%
C (mg)	8,9	17,8		12%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,6	3,1		12%
K (µg)	22,7	45,3		32%
A (µg)	10,9	21,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,4	18,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,3	26,6		1%
Fosfor (mg)	16,4	32,7		3%
Magnesium (mg)	5,6	11,1		2%
Koper (mg)	0,02	0,03		2%
Jodium (µg)	3	6,1		2%

IJzer (mg)	0,19	0,39	2%
Selenium (µg)	3,5	6,9	5%
Zink (mg)	0,12	0,24	1%
Kalium (mg)	117	234	3%
Natrium (mg)	49,9	99,9	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1162	2324		29%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	129	257		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,08	0,15		
Polysacchariden (g)	0,06	0,12		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,28		
Som van vetzuren (g)	4,2	8,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	3,1		
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