Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

459 kcal per maaltijd · 131 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 11) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lasagne, met zalm	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1922	549			23%
kcal (kcal)	459	131			23%
Eiwit (g)	23,8	6,8	20,7		42%
Koolhydraten (g)	34,5	9,8	30,1		13%
Suiker (g)	12,4	3,5	10,8		25%
Water (g)	282	80,5			19%
Vet (g)	24,1	6,9	47,3		27%
Cholesterol (mg)	53,2	15,2			18%
Vezels (g)	3,2	0,93	1,4		11%
Verzadigd (g)	6,7	1,9	13,1		30%
EOV (g)	9,3	2,7			10%
MOV (g)	6,2	1,8			26%
Omega 3 (g)	3	0,86			221%
Omega 6 (g)	3,2	0,91			36%
Omega 3 ALA (g)	1,1	0,31			99%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,5	0,42			587%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,06		18%
B2 (mg)	0,51	0,15		32%
B3 (mg)	9,3	2,7		55%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,5	0,71		89%
C (mg)	20,4	5,8		27%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4,4	1,3		34%
K (µg)	24,1	6,9		34%
A (µg)	83,7	23,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	36,3	10,4		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	319	91,1		32%
Fosfor (mg)	395	113		72%
Magnesium (mg)	56,2	16,1		16%
Koper (mg)	0,18	0,05		20%
Jodium (µg)	86,7	24,8		58%

IJzer (mg)	1,6	0,44	14%
Selenium (µg)	22,4	6,4	32%
Zink (mg)	1,8	0,51	20%
Kalium (mg)	863	247	25%
Natrium (mg)	1037	296	69%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1015	290		25%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	181	51,8		23%
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	1,1		
Polysacchariden (g)	22,1	6,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,95	0,27		
Som van vetzuren (g)	22,5	6,4		
Transvetten (g)	0,15	0,04		
EPA (g)	0,38	0,11		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	1,1	0,31		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4,4	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