Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

756 kcal per maaltijd · 168 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 10) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijd vleessalade, kant-en-klaar, bereid	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3150	700			38%
kcal (kcal)	756	168			38%
Eiwit (g)	17,1	3,8	9,0		31%
Koolhydraten (g)	63,9	14,2	33,8		25%
Suiker (g)	19,4	4,3	10,2		39%
Water (g)	302	67,1			20%
Vet (g)	45,9	10,2	54,6		52%
Cholesterol (mg)	45	10			15%
Vezels (g)	10,4	2,3	2,7		35%
Verzadigd (g)	6,8	1,5	8,0		30%
EOV (g)	24,3	5,4			27%
MOV (g)	11,7	2,6			48%
Omega 3 (g)	3,2	0,7			231%
Omega 6 (g)	8,6	1,9			96%
Omega 3 ALA (g)	3	0,67			271%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,05		20%
B2 (mg)	0,18	0,04		11%
B3 (mg)	9	2		53%
B6 (mg)	0,64	0,14		43%
B12 (µg)	1,7	0,38		61%
C (mg)	31,5	7		42%
D (µg)	0,9	0,2		9%
E (mg)	8,6	1,9		66%
K (µg)	47,7	10,6		68%
A (µg)	63	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	64,8	14,4		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54	12		5%
Fosfor (mg)	288	64		52%
Magnesium (mg)	76,5	17		22%
Koper (mg)	0,32	0,07		35%
Jodium (µg)	13,1	2,9		9%

IJzer (mg)	3,6	0,8	33%
Selenium (µg)	9	2	13%
Zink (mg)	5,2	1,2	58%
Kalium (mg)	1220	271	35%
Natrium (mg)	1980	440	132%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1652	367		41%
Alfa-caroteen (µg)	518	115		74%
Luteine (µg)	324	72		16%
Zeaxanthine (µg)	13,5	3		7%
Lycopeen (µg)	4,5	1		0%
RAE (µg)	221	49		28%
Beta-cryptoxanthine (µg)	4,5	1		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	47,7	10,6		
Eiwit plantaardig (g)	4,5	1		8%
Eiwit dierlijk (g)	12,6	2,8		23%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	44,6	9,9		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	43,2	9,6		
Transvetten (g)	0,45	0,1		
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)	8,1	1,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,9	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	12,2	2,7		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,09	0,02		
IJzer haem (mg)	0,9	0,2		
IJzer non-haem (mg)	2,7	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	378	84		

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