Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

42,2 kcal per maaltijd · 281 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 14) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mayonaise met yoghurt, bevat yoghurt, bereid met plantaardige olie	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	174	1163			2%
kcal (kcal)	42,2	281			2%
Eiwit (g)	0,14	0,9	1,3		0%
Koolhydraten (g)	2,0	13	18,5		1%
Suiker (g)	1,5	10	14,2		3%
Water (g)	9,1	60,9			1%
Vet (g)	3,8	25	80,1		4%
Cholesterol (mg)	3,9	26			1%
Vezels (g)	0,05	0,3	0,2		0%
Verzadigd (g)	0,36	2,4	7,7		2%
EOV (g)	1,9	12,8			2%
MOV (g)	1,3	8,4			5%
Omega 3 (g)	0,26	1,7			19%
Omega 6 (g)	1	6,7			11%
Omega 3 ALA (g)	0,25	1,7			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B12 (µg)	0,01	0,04		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0,75	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,68	4,5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,5	10		0%
Fosfor (mg)	2,6	17		0%
Magnesium (mg)	0,3	2		0%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,03	0,2	0%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,04	0,26	0%
Kalium (mg)	3,3	22	0%
Natrium (mg)	102	680	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,75	5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,14	0,9		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,45	3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,6	23,8		
Transvetten (g)	0	0		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,03	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,75	5		
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