Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

43,5 kcal per maaltijd · 145 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 12) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mayonaisesalade, gemiddeld, fabrieksmatig	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	180	600			2%
kcal (kcal)	43,5	145			2%
Eiwit (g)	0,52	1,7	4,7		1%
Koolhydraten (g)	2,4	8	22,0		1%
Suiker (g)	1,3	4,3	12,0		3%
Water (g)	22,3	74,2			1%
Vet (g)	3,4	11,4	70,9		4%
Cholesterol (mg)	12,8	42,5			4%
Vezels (g)	0,37	1,2	1,7		1%
Verzadigd (g)	0,76	2,5	15,8		3%
EOV (g)	0,91	3			1%
MOV (g)	1,5	5			6%
Omega 3 (g)	0,23	0,77			17%
Omega 6 (g)	1,3	4,2			14%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,77			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,07		2%
B2 (mg)	0,01	0,05		1%
B3 (mg)	0,23	0,76		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,05	0,18		2%
C (mg)	1,7	5,6		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,96	3,2		7%
K (µg)	6	19,9		9%
A (µg)	11,5	38,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,3	14,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,2	14,2		0%
Fosfor (mg)	12,1	40,4		2%
Magnesium (mg)	3,8	12,8		1%
Koper (mg)	0,03	0,09		3%
Jodium (µg)	2,4	8,1		2%

IJzer (mg)	0,14	0,47	1%
Selenium (µg)	1,2	4,1	2%
Zink (mg)	0,09	0,29	1%
Kalium (mg)	53,6	179	2%
Natrium (mg)	68,2	227	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	85,1	284		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19,9	66,4		2%
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	0,28		
Polysacchariden (g)	1,1	3,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,28		
Som van vetzuren (g)	3,2	10,6		
Transvetten (g)	0,02	0,06		
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)	0,96	3,2		
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