Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

41 kcal per maaltijd · 273 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 19) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mierikswortelsalade, met room	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	170	1130			2%
kcal (kcal)	41	273			2%
Eiwit (g)	0,4	2,7	3,9		1%
Koolhydraten (g)	2,3	15,2	22,2		1%
Suiker (g)	1,9	12,8	18,8		4%
Water (g)	8,5	56,5			1%
Vet (g)	3,2	21,7	71,4		4%
Cholesterol (mg)	2,1	14			1%
Vezels (g)	0,49	3,3	2,4		2%
Verzadigd (g)	1,3	8,4	27,6		6%
EOV (g)	1,1	7,1			1%
MOV (g)	0,47	3,2			2%
Omega 3 (g)	0,14	0,96			11%
Omega 6 (g)	0,33	2,2			4%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,96			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,01	0,07		1%
B3 (mg)	0,07	0,48		0%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	0,01	0,08		0%
C (mg)	0,4	2,7		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,51	3,4		4%
K (µg)	2,1	14,3		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,7	18,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,9	79		1%
Fosfor (mg)	9,8	65		2%
Magnesium (mg)	2,3	15		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	1,8	12		1%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	0,10	0,65	0%
Zink (mg)	0,06	0,4	1%
Kalium (mg)	30	200	1%
Natrium (mg)	18,8	125	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,11	0,75		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,1	14,3		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,06	0,43		
Polysacchariden (g)	0,31	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	18,6		
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)	0,51	3,4		
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)	0,08	0,5		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,4		
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)	0,22	1,5		
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