Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

448 kcal per maaltijd · 179 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 4) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mozzarellasalade, met tomaat en basilicum, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1848	739			22%
kcal (kcal)	448	179			22%
Eiwit (g)	14,7	5,9	13,2		26%
Koolhydraten (g)	5	2	4,5		2%
Suiker (g)	4,8	1,9	4,3		10%
Water (g)	187	74,7			12%
Vet (g)	39,7	15,9	79,7		45%
Cholesterol (mg)	43,3	17,3			14%
Vezels (g)	2,1	0,85	1,0		7%
Verzadigd (g)	12,8	5,1	25,8		58%
EOV (g)	21	8,4			24%
MOV (g)	3,3	1,3			14%
Omega 3 (g)	0,43	0,17			32%
Omega 6 (g)	2,9	1,2			33%
Omega 3 ALA (g)	0,43	0,17			39%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,04		10%
B2 (mg)	0,28	0,11		18%
B3 (mg)	7	2,8		41%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,5		45%
C (mg)	21,6	8,6		29%
D (µg)	0,12	0,05		1%
E (mg)	4	1,6		31%
K (µg)	40,4	16,2		58%
A (µg)	177	71		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,2	13,7		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	401	160		40%
Fosfor (mg)	301	120		55%
Magnesium (mg)	27,3	10,9		8%
Koper (mg)	0,08	0,03		9%
Jodium (µg)	19,5	7,8		13%

IJzer (mg)	0,97	0,39	9%
Selenium (µg)	5,2	2,1	7%
Zink (mg)	2,3	0,93	26%
Kalium (mg)	411	164	12%
Natrium (mg)	229	91,8	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1252	501		31%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	298	119		37%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	0,94		
Polysacchariden (g)	0,25	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,1	0,84		
Som van vetzuren (g)	37,2	14,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4	1,6		
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