Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

64,5 kcal per maaltijd · 430 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 4) · vet 93 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ranchdressing, normaal	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	270	1798			3%
kcal (kcal)	64,5	430			3%
Eiwit (g)	0,2	1,3	1,2		0%
Koolhydraten (g)	0,89	5,9	5,5		0%
Suiker (g)	0,7	4,7	4,4		1%
Water (g)	6,9	45,7			0%
Vet (g)	6,7	44,5	93,2		8%
Cholesterol (mg)	3,9	26			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1	7	14,6		5%
EOV (g)	1,4	9,2			2%
MOV (g)	3,9	25,8			16%
Omega 3 (g)	0,49	3,3			36%
Omega 6 (g)	3,4	22,3			38%
Omega 3 ALA (g)	0,49	3,3			44%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,01	0,09		1%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,03	0,17		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,82	5,5		6%
K (µg)	20,1	134		29%
A (µg)	2,0	13		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,6	4		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,2	28		0%
Fosfor (mg)	27,9	186		5%
Magnesium (mg)	0,75	5		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,02		0%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,05	0,3	0%
Selenium (µg)	0,53	3,5	1%
Zink (mg)	0,03	0,17	0%
Kalium (mg)	9,6	64	0%
Natrium (mg)	135	901	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,1	14		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	2,3	15		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,15	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	20,1	134		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,09	0,57		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,03	0,18		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,33	2,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,37		
Gamma-tocoferol (mg)	4,5	30,3		
Delta-tocoferol (mg)	1,3	8,8		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	< 0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,04		
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