Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

180 kcal per maaltijd · 180 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 6) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade aardappel-	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	750	750			9%
kcal (kcal)	180	180			9%
Eiwit (g)	1,4	1,4	3,1		3%
Koolhydraten (g)	15	15	33,3		6%
Suiker (g)	2,9	2,9	6,4		6%
Water (g)	69,1	69,1			5%
Vet (g)	12,5	12,5	62,5		14%
Cholesterol (mg)	9	9			3%
Vezels (g)	1,1	1,1	1,2		4%
Verzadigd (g)	1,2	1,2	6,0		5%
EOV (g)	6,3	6,3			7%
MOV (g)	4,2	4,2			17%
Omega 3 (g)	0,9	0,9			66%
Omega 6 (g)	3,3	3,3			37%
Omega 3 ALA (g)	0,87	0,87			78%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		4%
B2 (mg)	0,01	0,01		1%
B3 (mg)	0,9	0,9		5%
B6 (mg)	0,12	0,12		8%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	6	6		8%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,8	1,8		14%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	2	2		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,7	11,7		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	10		1%
Fosfor (mg)	32	32		6%
Magnesium (mg)	15	15		4%
Koper (mg)	0,05	0,05		6%
Jodium (µg)	1,9	1,9		1%

IJzer (mg)	0,4	0,4	4%
Selenium (µg)	1	1	1%
Zink (mg)	0,25	0,25	3%
Kalium (mg)	228	228	7%
Natrium (mg)	424	424	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	67	67		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	20	20		1%
Zeaxanthine (µg)	4	4		2%
Lycopeen (µg)	1	1		0%
RAE (µg)	8	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	1,2		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,2	0,2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	12,1	12,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,8	11,8		
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)	1,5	1,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,6	2,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,5	0,5		
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)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	14	14		
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