Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

12 kcal per maaltijd · 16 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 52) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, bladsla, komkommer en tomaat	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	51	68			1%
kcal (kcal)	12	16			1%
Eiwit (g)	0,53	0,7	17,5		1%
Koolhydraten (g)	1,6	2,1	53,4		1%
Suiker (g)	1,6	2,1	52,4		3%
Water (g)	70,9	94,5			5%
Vet (g)	0,15	0,2	11,2		0%
Cholesterol (mg)	0,09	0,12			0%
Vezels (g)	0,78	1	13,0		3%
Verzadigd (g)	0,02	0,03	1,5		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,05	0,07			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,03			1%
Omega 6 (g)	0,03	0,05			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,03			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		4%
B2 (mg)	0,05	0,07		3%
B3 (mg)	0,45	0,6		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	7,3	9,7		10%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,41		2%
K (µg)	23,3	31		33%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,1	18,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,4	20,5		2%
Fosfor (mg)	22,6	30,1		4%
Magnesium (mg)	8,3	11		2%
Koper (mg)	0,03	0,03		3%
Jodium (µg)	0,75	1		1%

IJzer (mg)	0,22	0,29	2%
Selenium (µg)	0,33	0,44	0%
Zink (mg)	0,13	0,17	1%
Kalium (mg)	192	256	5%
Natrium (mg)	4,8	6,4	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	386	514		10%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	35,6	47,5		4%
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	0,11		
Polysacchariden (g)	0,03	0,04		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	0,27		
Som van vetzuren (g)	0,08	0,11		
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)	0,3	0,41		
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