Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

49,5 kcal per maaltijd · 66 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 19) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, bladsla, komkommer en tomaat, met Franse dressing	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	206	274			2%
kcal (kcal)	49,5	66			2%
Eiwit (g)	0,47	0,63	3,8		1%
Koolhydraten (g)	2,4	3,2	19,6		1%
Suiker (g)	2,3	3,1	18,8		5%
Water (g)	66,5	88,6			4%
Vet (g)	4	5,3	72,8		5%
Cholesterol (mg)	0,24	0,32			0%
Vezels (g)	0,69	0,92	2,8		2%
Verzadigd (g)	0,27	0,36	4,9		1%
EOV (g)	1,6	2,1			2%
MOV (g)	1,3	1,7			5%
Omega 3 (g)	0,32	0,43			24%
Omega 6 (g)	0,98	1,3			11%
Omega 3 ALA (g)	0,32	0,43			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,05	0,06		3%
B3 (mg)	0,4	0,53		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	6,4	8,5		9%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,82	1,1		6%
K (µg)	24,8	33,1		35%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,4	16,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14,7	19,6		1%
Fosfor (mg)	21,3	28,4		4%
Magnesium (mg)	7,4	9,9		2%
Koper (mg)	0,02	0,03		3%
Jodium (µg)	0,66	0,88		0%

IJzer (mg)	0,2	0,27	2%
Selenium (µg)	0,35	0,46	0%
Zink (mg)	0,12	0,16	1%
Kalium (mg)	170	226	5%
Natrium (mg)	62,8	83,7	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	339	452		8%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	31,3	41,8		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	0,1		
Polysacchariden (g)	0,11	0,14		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,21	0,27		
Som van vetzuren (g)	3,2	4,2		
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)	0,82	1,1		
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