Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

32,3 kcal per maaltijd · 43 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 61 en% (waarvan suikers 25) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, Chinese kool, erwt, maïs en paprika	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	136	181			2%
kcal (kcal)	32,3	43			2%
Eiwit (g)	1,7	2,2	20,5		3%
Koolhydraten (g)	4,9	6,6	61,4		2%
Suiker (g)	2	2,7	24,8		4%
Water (g)	65,9	87,8			4%
Vet (g)	0,32	0,42	8,9		0%
Cholesterol (mg)	0,05	0,06			0%
Vezels (g)	1,4	1,9	8,8		5%
Verzadigd (g)	0,05	0,07	1,5		0%
EOV (g)	0,04	0,06			0%
MOV (g)	0,17	0,23			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,06			4%
Omega 6 (g)	0,12	0,16			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,06			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,09		6%
B2 (mg)	0,04	0,05		2%
B3 (mg)	1,1	1,4		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	22	29,4		29%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,25	0,33		2%
K (µg)	40,1	53,5		57%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	39	52,1		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,8	26,4		2%
Fosfor (mg)	44,7	59,6		8%
Magnesium (mg)	14,4	19,2		4%
Koper (mg)	0,04	0,05		4%
Jodium (µg)	0,20	0,26		0%

IJzer (mg)	0,48	0,64	4%
Selenium (µg)	4,6	6,2	7%
Zink (mg)	0,27	0,36	3%
Kalium (mg)	223	298	6%
Natrium (mg)	5,7	7,7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	170	227		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	14,8	19,7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,26	0,35		
Polysacchariden (g)	2,9	3,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,08		
Som van vetzuren (g)	0,27	0,36		
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)	0,25	0,33		
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