Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66,8 kcal per maaltijd · 89 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 16) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, hüttenkäse, erwt, maïs en paprika	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	281	374			3%
kcal (kcal)	66,8	89			3%
Eiwit (g)	7,3	9,8	43,9		13%
Koolhydraten (g)	6,2	8,3	37,2		2%
Suiker (g)	2,6	3,5	15,7		5%
Water (g)	58	77,4			4%
Vet (g)	1,1	1,5	14,7		1%
Cholesterol (mg)	5,5	7,3			2%
Vezels (g)	1,2	1,5	3,4		4%
Verzadigd (g)	0,57	0,76	7,7		3%
EOV (g)	0,23	0,31			0%
MOV (g)	0,19	0,25			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,03			2%
Omega 6 (g)	0,16	0,21			2%
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)	0,08	0,1		7%
B2 (mg)	0,11	0,14		7%
B3 (mg)	2,4	3,2		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,26	0,35		9%
C (mg)	18,8	25,1		25%
D (µg)	0,01	0,01		0%
E (mg)	0,2	0,27		2%
K (µg)	5,2	7		7%
A (µg)	7,4	9,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,6	39,5		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,4	43,2		3%
Fosfor (mg)	111	148		20%
Magnesium (mg)	16	21,3		5%
Koper (mg)	0,05	0,07		6%
Jodium (µg)	6,6	8,8		4%

IJzer (mg)	0,49	0,65	4%
Selenium (µg)	4,7	6,3	7%
Zink (mg)	0,73	0,98	8%
Kalium (mg)	154	205	4%
Natrium (mg)	113	151	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	209	279		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25,5	34,1		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	1,6		
Polysacchariden (g)	3,6	4,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,07		
Som van vetzuren (g)	1	1,3		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
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)	0,2	0,27		
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