Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

15 kcal per maaltijd · 20 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 53) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 15 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, ijsbergsla, wortel en courgette	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	63	84			1%
kcal (kcal)	15	20			1%
Eiwit (g)	0,64	0,85	17,0		1%
Koolhydraten (g)	2	2,7	53,9		1%
Suiker (g)	2	2,6	52,8		4%
Water (g)	69,7	92,9			5%
Vet (g)	0,19	0,25	11,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	1,5	14,5		4%
Verzadigd (g)	0,02	0,03	1,2		0%
EOV (g)	< 0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,07	0,09			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,04			2%
Omega 6 (g)	0,04	0,05			0%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,04			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		5%
B2 (mg)	0,05	0,06		3%
B3 (mg)	0,46	0,61		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	8	10,6		11%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,3	0,40		2%
K (µg)	18,1	24,1		26%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,7	42,3		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28	37,3		3%
Fosfor (mg)	31	41,3		6%
Magnesium (mg)	14,5	19,3		4%
Koper (mg)	0,03	0,04		4%
Jodium (µg)	0,75	1		1%

IJzer (mg)	0,5	0,67	5%
Selenium (µg)	0,21	0,28	0%
Zink (mg)	0,31	0,42	3%
Kalium (mg)	276	369	8%
Natrium (mg)	12,9	17,2	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1666	2221		42%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	169	225		21%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,1	0,14		
Polysacchariden (g)	0,05	0,06		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,16	0,21		
Som van vetzuren (g)	0,09	0,12		
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	0,40		
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