Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

33,8 kcal per maaltijd · 45 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 76 en% (waarvan suikers 73) · vet 3 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 10 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, kool en pompoen	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	141	188			2%
kcal (kcal)	33,8	45			2%
Eiwit (g)	0,79	1	9,3		1%
Koolhydraten (g)	6,4	8,6	76,3		2%
Suiker (g)	6,1	8,2	72,7		12%
Water (g)	65,6	87,5			4%
Vet (g)	0,10	0,13	2,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,7	2,3	10,0		6%
Verzadigd (g)	0,02	0,03	0,6		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,07	0,09			0%
Omega 3 (g)	0,04	0,06			3%
Omega 6 (g)	0,02	0,03			0%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,06			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,11		7%
B2 (mg)	0,08	0,11		5%
B3 (mg)	0,45	0,6		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	25,1	33,5		34%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,20	0,26		2%
K (µg)	31,7	42,2		45%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20	26,7		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,5	32,6		2%
Fosfor (mg)	18,7	24,9		3%
Magnesium (mg)	6,8	9,1		2%
Koper (mg)	0,01	0,02		2%
Jodium (µg)	0,75	1		1%

IJzer (mg)	0,17	0,23	2%
Selenium (µg)	5,3	7	8%
Zink (mg)	0,08	0,11	1%
Kalium (mg)	129	172	4%
Natrium (mg)	6,6	8,7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	144	192		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	30,1	40,1		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,13	0,17		
Polysacchariden (g)	0,31	0,41		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,15		
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)	0,20	0,26		
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