Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

61,5 kcal per maaltijd · 82 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 43) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, kool, wortel en ananas, met mayonaise, Aurinkosalaatti, HK	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	258	344			3%
kcal (kcal)	61,5	82			3%
Eiwit (g)	0,44	0,59	2,9		1%
Koolhydraten (g)	6,7	9	43,7		3%
Suiker (g)	6,6	8,8	42,8		13%
Water (g)	65	86,7			4%
Vet (g)	3,3	4,4	48,4		4%
Cholesterol (mg)	0,18	0,24			0%
Vezels (g)	1,2	1,6	3,9		4%
Verzadigd (g)	0,2	0,26	2,9		1%
EOV (g)	1,9	2,5			2%
MOV (g)	1,1	1,5			5%
Omega 3 (g)	0,37	0,49			27%
Omega 6 (g)	0,74	0,99			8%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,49			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		4%
B2 (mg)	0,03	0,03		2%
B3 (mg)	0,4	0,53		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	11,1	14,9		15%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,7	0,93		5%
K (µg)	19,7	26,3		28%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,3	15,1		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,5	20,6		2%
Fosfor (mg)	14,6	19,5		3%
Magnesium (mg)	7,4	9,9		2%
Koper (mg)	0,03	0,03		3%
Jodium (µg)	0,73	0,97		0%

IJzer (mg)	0,33	0,43	3%
Selenium (µg)	2	2,7	3%
Zink (mg)	0,12	0,16	1%
Kalium (mg)	145	194	4%
Natrium (mg)	64,9	86,6	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1454	1938		36%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	147	196		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,07	0,09		
Polysacchariden (g)	0,13	0,17		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,34	0,45		
Som van vetzuren (g)	3,2	4,3		
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)	0,7	0,93		
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