Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

26,3 kcal per maaltijd · 35 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 67) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 14 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, kool, wortel en sinaasappel	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	109	145			1%
kcal (kcal)	26,3	35			1%
Eiwit (g)	0,63	0,84	9,6		1%
Koolhydraten (g)	4,5	6	68,5		2%
Suiker (g)	4,4	5,9	66,9		9%
Water (g)	67,2	89,6			4%
Vet (g)	0,11	0,15	3,8		0%
Cholesterol (mg)	0,05	0,06			0%
Vezels (g)	1,8	2,4	13,9		6%
Verzadigd (g)	0,02	0,03	0,7		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,07	0,09			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,03			2%
Omega 6 (g)	0,05	0,06			1%
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)	0,05	0,07		5%
B2 (mg)	0,04	0,06		3%
B3 (mg)	0,58	0,77		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	20,6	27,5		28%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,17	0,23		1%
K (µg)	23,7	31,6		34%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,9	23,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,2	37,6		3%
Fosfor (mg)	23,6	31,4		4%
Magnesium (mg)	9,2	12,2		3%
Koper (mg)	0,03	0,04		3%
Jodium (µg)	0,68	0,9		0%

IJzer (mg)	0,24	0,31	2%
Selenium (µg)	3,1	4,1	4%
Zink (mg)	0,17	0,23	2%
Kalium (mg)	212	282	6%
Natrium (mg)	9,3	12,4	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2314	3085		58%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	235	313		29%
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)	0,11	0,14		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,33		
Som van vetzuren (g)	0,10	0,13		
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)	0,17	0,23		
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