Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

273 kcal per maaltijd · 109 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 55 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 8) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade met gerookte vis, met hüttenkäse en erwten, zonder dressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1140	456			14%
kcal (kcal)	273	109			14%
Eiwit (g)	37,4	15,0	54,9		67%
Koolhydraten (g)	7,2	2,9	10,6		3%
Suiker (g)	5,2	2,1	7,6		10%
Water (g)	188	75,2			13%
Vet (g)	9,9	4	32,8		11%
Cholesterol (mg)	112	44,6			37%
Vezels (g)	1,6	0,62	1,1		5%
Verzadigd (g)	3,4	1,3	11,1		15%
EOV (g)	3	1,2			3%
MOV (g)	2,7	1,1			11%
Omega 3 (g)	1,8	0,73			134%
Omega 6 (g)	0,71	0,28			8%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,08			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,2	0,49			495%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,07		16%
B2 (mg)	0,45	0,18		28%
B3 (mg)	13	5,2		77%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	16,7	6,7		595%
C (mg)	10	4		13%
D (µg)	17	6,8		170%
E (mg)	2,1	0,82		16%
K (µg)	14,4	5,8		21%
A (µg)	59,4	23,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	73	29,2		24%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	129	51,4		13%
Fosfor (mg)	505	202		92%
Magnesium (mg)	58	23,2		17%
Koper (mg)	0,23	0,09		26%
Jodium (µg)	47,5	19		32%

IJzer (mg)	2	0,81	18%
Selenium (µg)	47,5	19	68%
Zink (mg)	3,3	1,3	37%
Kalium (mg)	665	266	19%
Natrium (mg)	1161	464	77%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	194	77,7		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	76,1	30,4		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	6	2,4		
Polysacchariden (g)	2,1	0,84		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,06		
Som van vetzuren (g)	9,1	3,6		
Transvetten (g)	0,07	0,03		
EPA (g)	0,49	0,2		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,74	0,3		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	0,82		
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