Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

270 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade met gerookte vis, met sla en ei, zonder dressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1130	452			13%
kcal (kcal)	270	108			14%
Eiwit (g)	32	12,8	47,4		57%
Koolhydraten (g)	0,8	0,32	1,2		0%
Suiker (g)	0,8	0,32	1,2		2%
Water (g)	195	78,1			13%
Vet (g)	15,3	6,1	51,1		17%
Cholesterol (mg)	346	139			115%
Vezels (g)	0,63	0,25	0,5		2%
Verzadigd (g)	3,9	1,6	13,0		18%
EOV (g)	5,3	2,1			6%
MOV (g)	3,9	1,6			16%
Omega 3 (g)	2,4	0,95			174%
Omega 6 (g)	1,3	0,53			15%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,11			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,6	0,64			645%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,05		12%
B2 (mg)	0,53	0,21		33%
B3 (mg)	12	4,8		71%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	21,5	8,6		768%
C (mg)	2,8	1,1		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	4	1,6		31%
K (µg)	72,7	29,1		104%
A (µg)	213	85,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	89,1	35,7		30%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	124	49,8		12%
Fosfor (mg)	456	183		83%
Magnesium (mg)	57,5	23		16%
Koper (mg)	0,18	0,07		19%
Jodium (µg)	64,6	25,8		43%

IJzer (mg)	2,6	1,1		24%
Selenium (µg)	64,5	25,8		92%
Zink (mg)	2,9	1,1		32%
Kalium (mg)	781	313		22%
Natrium (mg)	1159	463		77%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	623	249		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	265	106		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,1	2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,03		
Som van vetzuren (g)	13,2	5,3		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
EPA (g)	0,62	0,25		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	1,0	0,4		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	4	1,6		
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