Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

188 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 11) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade Niçoise met dressing, inclusief bereidingswijze en ingrediënten	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	783	313			9%
kcal (kcal)	188	75			9%
Eiwit (g)	11	4,4	23,5		20%
Koolhydraten (g)	6,3	2,5	13,3		2%
Suiker (g)	5,3	2,1	11,2		11%
Water (g)	214	85,5			14%
Vet (g)	12	4,8	57,6		14%
Cholesterol (mg)	103	41			34%
Vezels (g)	5,3	2,1	5,6		18%
Verzadigd (g)	2	0,8	9,6		9%
EOV (g)	6	2,4			7%
MOV (g)	3	1,2			12%
Omega 3 (g)	0,75	0,3			55%
Omega 6 (g)	2,3	0,9			25%
Omega 3 ALA (g)	0,43	0,17			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,23	0,09			90%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,03		7%
B2 (mg)	0,15	0,06		9%
B3 (mg)	5,5	2,2		32%
B6 (mg)	0,25	0,10		17%
B12 (µg)	2,2	0,86		77%
C (mg)	40	16		53%
D (µg)	0,75	0,3		8%
E (mg)	3,8	1,5		29%
K (µg)	14,3	5,7		20%
A (µg)	55	22		
B11 / Foliumzuur (µg)	45,3	18,1		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	97,5	39		10%
Fosfor (mg)	178	71		32%
Magnesium (mg)	45	18		13%
Koper (mg)	0,13	0,05		14%
Jodium (µg)	16,8	6,7		11%

IJzer (mg)	3,3	1,3	30%
Selenium (µg)	22,5	9	32%
Zink (mg)	1,4	0,54	15%
Kalium (mg)	445	178	13%
Natrium (mg)	455	182	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	580	232		14%
Alfa-caroteen (µg)	5	2		1%
Luteine (µg)	313	125		16%
Zeaxanthine (µg)	138	55		69%
Lycopeen (µg)	2383	953		52%
RAE (µg)	105	42		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	25	10		8%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	14,3	5,7		
Eiwit plantaardig (g)	1,5	0,6		3%
Eiwit dierlijk (g)	9,5	3,8		17%
Stikstof (g)	0,75	0,3		
Polysacchariden (g)	1,3	0,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,3	4,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,1	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,13	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	2,3	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,25	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,03		
IJzer haem (mg)	0,25	0,1		
IJzer non-haem (mg)	3,3	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	155	62		

Verz vetz rest (g)	0	0

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