Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

18,8 kcal per maaltijd · 25 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 63) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 12 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, tomaat en ui	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	79,5	106			1%
kcal (kcal)	18,8	25			1%
Eiwit (g)	0,62	0,83	13,3		1%
Koolhydraten (g)	3	4	63,8		1%
Suiker (g)	2,9	3,9	62,9		6%
Water (g)	69,7	93			5%
Vet (g)	0,17	0,22	7,9		0%
Cholesterol (mg)	0,77	1			0%
Vezels (g)	1,1	1,5	12,2		4%
Verzadigd (g)	0,02	0,03	1,1		0%
EOV (g)	0,02	0,02			0%
MOV (g)	0,06	0,07			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 6 (g)	0,05	0,07			1%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,02	0,03		2%
B3 (mg)	0,5	0,67		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	9,4	12,5		13%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,31	0,41		2%
K (µg)	2,5	3,3		4%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,3	12,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	18,4		1%
Fosfor (mg)	23,6	31,5		4%
Magnesium (mg)	7	9,4		2%
Koper (mg)	0,03	0,04		4%
Jodium (µg)	0,75	1		1%

IJzer (mg)	0,24	0,32	2%
Selenium (µg)	0,38	0,5	1%
Zink (mg)	0,16	0,21	2%
Kalium (mg)	173	230	5%
Natrium (mg)	2,1	2,8	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	300	400		8%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	30,2	40,3		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,10	0,13		
Polysacchariden (g)	0,05	0,06		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,31		
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)	0,31	0,41		
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