Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

46,5 kcal per maaltijd · 62 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 53 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 25) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, wortel en hüttenkäse, geraspt	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	196	261			2%
kcal (kcal)	46,5	62			2%
Eiwit (g)	6,2	8,2	53,0		11%
Koolhydraten (g)	3	4	26,0		1%
Suiker (g)	2,9	3,9	25,4		6%
Water (g)	62,9	83,9			4%
Vet (g)	0,83	1,1	16,0		1%
Cholesterol (mg)	5,5	7,3			2%
Vezels (g)	0,96	1,3	4,1		3%
Verzadigd (g)	0,53	0,7	10,2		2%
EOV (g)	0,18	0,24			0%
MOV (g)	0,06	0,09			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,05	0,07			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
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)	0,11	0,15		7%
B3 (mg)	1,8	2,4		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,26	0,35		9%
C (mg)	2,4	3,3		3%
D (µg)	0,01	0,01		0%
E (mg)	0,16	0,22		1%
K (µg)	7,2	9,6		10%
A (µg)	7,4	9,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,3	21,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,1	49,5		4%
Fosfor (mg)	90	120		16%
Magnesium (mg)	8,6	11,5		2%
Koper (mg)	0,03	0,04		3%
Jodium (µg)	6,8	9		5%

IJzer (mg)	0,23	0,31	2%
Selenium (µg)	4,7	6,2	7%
Zink (mg)	0,66	0,88	7%
Kalium (mg)	184	245	5%
Natrium (mg)	122	163	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2865	3820		72%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	298	398		37%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,99	1,3		
Polysacchariden (g)	0,08	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,15		
Som van vetzuren (g)	0,79	1,1		
Transvetten (g)	0,02	0,02		
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)	0,16	0,22		
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