Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

78 kcal per maaltijd · 520 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 6) · vet 91 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Saladedressing, blauwe kaas	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	321	2142			4%
kcal (kcal)	78	520			4%
Eiwit (g)	0,72	4,8	3,7		1%
Koolhydraten (g)	1,1	7,4	5,7		0%
Suiker (g)	1,2	7,7	5,9		2%
Water (g)	4,8	32,3			0%
Vet (g)	7,8	52,3	90,5		9%
Cholesterol (mg)	2,6	17			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,5	9,8	17,0		7%
EOV (g)	1,9	12,4			2%
MOV (g)	4,2	27,8			17%
Omega 3 (g)	0,57	3,8			42%
Omega 6 (g)	3,6	24			41%
Omega 3 ALA (g)	0,57	3,8			51%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,02	0,1		1%
B3 (mg)	0,19	1,3		1%
B6 (mg)	0,01	0,04		0%
B12 (µg)	0,04	0,27		1%
C (mg)	0,3	2		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,9	6		7%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	9,8	65		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,9	26		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,2	81		1%
Fosfor (mg)	11,1	74		2%
Magnesium (mg)	0	0		0%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,03	0,2	0%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,04	0,27	0%
Kalium (mg)	5,6	37	0%
Natrium (mg)	164	1094	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,4	16		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,9	66,3		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,12	0,77		
Polysacchariden (g)	0,32	2,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,5	50		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,9	6		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	6,5	43		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10,2	67,7		
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