Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

44,4 kcal per maaltijd · 296 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 3) · vet 84 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Saladedressing, Caesar	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	183	1222			2%
kcal (kcal)	44,4	296			2%
Eiwit (g)	0,42	2,8	3,8		1%
Koolhydraten (g)	1,3	8,5	11,5		0%
Suiker (g)	0,36	2,4	3,2		1%
Water (g)	8,7	58,1			1%
Vet (g)	4,2	27,7	84,2		5%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,08	0,5	0,3		0%
Verzadigd (g)	0,33	2,2	6,6		1%
EOV (g)	2,2	14,4			2%
MOV (g)	0,96	6,4			4%
Omega 3 (g)	0,29	1,9			21%
Omega 6 (g)	0,67	4,5			8%
Omega 3 ALA (g)	0,29	1,9			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,01	0,05		0%
B3 (mg)	0,11	0,75		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,01	0,05		0%
E (mg)	0,75	5		6%
K (µg)	5	33,2		7%
A (µg)	1,8	12		
B11 / Foliumzuur (µg)	1	6,7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,6	77		1%
Fosfor (mg)	9,6	64		2%
Magnesium (mg)	1,4	9,2		0%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,06	0,39	1%
Selenium (µg)	0,73	4,9	1%
Zink (mg)	0,06	0,43	1%
Kalium (mg)	10,4	69,5	0%
Natrium (mg)	112	745	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,8	12		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5	33,2		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,07	0,45		
Polysacchariden (g)	0,21	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,5	23		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,75	5		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
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)	1,8	12		
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