Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

70,4 kcal per maaltijd · 469 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 1 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 4) · vet 86 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Saladedressing, Frans	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	290	1936			3%
kcal (kcal)	70,4	469			4%
Eiwit (g)	0,12	0,77	0,7		0%
Koolhydraten (g)	2,3	15,6	13,3		1%
Suiker (g)	0,75	5	4,3		2%
Water (g)	5,5	36,6			0%
Vet (g)	6,7	44,8	86,0		8%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,5	10,3	19,7		7%
EOV (g)	1,3	8,8			1%
MOV (g)	3,6	23,8			15%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	3,6	23,8			40%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,01	0,05		0%
B3 (mg)	0,06	0,38		0%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0,02	0,14		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,75	5		6%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	3,6	24		0%
Fosfor (mg)	2,9	19		1%
Magnesium (mg)	0,75	5		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,12	0,8	1%
Selenium (µg)	0,03	0,19	0%
Zink (mg)	0,04	0,29	0%
Kalium (mg)	10,1	67	0%
Natrium (mg)	125	836	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34,8	232		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,9	19,3		0%
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)	0,02	0,12		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,4	42,8		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,75	5		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	5	33		
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)	5,8	38,7		
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