Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

15,5 kcal per maaltijd · 103 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 0 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 39) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Saladedressing, Italiaans	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	64,2	428			1%
kcal (kcal)	15,5	103			1%
Eiwit (g)	0	0	0,0		0%
Koolhydraten (g)	1,5	10,3	40,0		1%
Suiker (g)	1,5	10,1	39,4		3%
Water (g)	12	79,8			1%
Vet (g)	1	6,7	58,5		1%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,09	0,6	1,2		0%
Verzadigd (g)	0,04	0,29	2,5		0%
EOV (g)	0,58	3,9			1%
MOV (g)	0,26	1,7			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,52			6%
Omega 6 (g)	0,18	1,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,52			7%
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	0		0%
B3 (mg)	0	0		0%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,27	1,8		2%
K (µg)	0,98	6,5		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,8	12		0%
Fosfor (mg)	0,92	6,2		0%
Magnesium (mg)	0,53	3,6		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0	0		0%

IJzer (mg)	0,02	0,12	0%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0	0	0%
Kalium (mg)	12,2	81	0%
Natrium (mg)	140	935	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,7	77,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,97	6,5		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,98	6,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	0,94	6,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,88	5,9		
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)	0,27	1,8		
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)	1,9	13		
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