Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

48,9 kcal per maaltijd · 326 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 97 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Saladedressing, spek en tomaat	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	205	1364			2%
kcal (kcal)	48,9	326			2%
Eiwit (g)	0,27	1,8	2,2		0%
Koolhydraten (g)	0,27	1,8	2,2		0%
Suiker (g)	0,3	2	2,5		1%
Water (g)	8,8	58,7			1%
Vet (g)	5,3	35	96,6		6%
Cholesterol (mg)	0,6	4			0%
Vezels (g)	0,03	0,2	0,1		0%
Verzadigd (g)	0,82	5,4	15,0		4%
EOV (g)	1,3	8,4			1%
MOV (g)	2,9	19,6			12%
Omega 3 (g)	0,35	2,3			25%
Omega 6 (g)	2,6	17,2			29%
Omega 3 ALA (g)	0,35	2,3			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,01	0,08		1%
B12 (µg)	0,01	0,09		0%
C (mg)	1,3	8,8		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,6	4		5%
K (µg)	10,4	69,1		15%
A (µg)	0,6	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	0,6	4		0%
Fosfor (mg)	3,8	25		1%
Magnesium (mg)	0,9	6		0%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,04	0,27	0%
Selenium (µg)	0,24	1,6	0%
Zink (mg)	0,03	0,2	0%
Kalium (mg)	16,2	108	0%
Natrium (mg)	136	905	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,8	92		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	390	2597		8%
RAE (µg)	1,7	11		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	7,8	52		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	10,4	69,1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
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)	0,6	4		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	< 0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
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