Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

58,8 kcal per maaltijd · 392 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salami	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	243	1621			3%
kcal (kcal)	58,8	392			3%
Eiwit (g)	2,8	18,7	19,1		5%
Koolhydraten (g)	0,14	0,9	0,9		0%
Suiker (g)	0,12	0,8	0,8		0%
Water (g)	6,3	41,9			0%
Vet (g)	5,2	34,8	79,9		6%
Cholesterol (mg)	9,9	66			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2	13,2	30,3		9%
EOV (g)	2,3	15,2			3%
MOV (g)	0,68	4,5			3%
Omega 3 (g)	0,06	0,4			4%
Omega 6 (g)	0,6	4			7%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,27			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,18		2%
B2 (mg)	0,03	0,2		2%
B3 (mg)	0,69	4,6		4%
B6 (mg)	0,02	0,1		1%
B12 (µg)	0,21	1,4		8%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,14	0,9		1%
E (mg)	0,03	0,2		0%
K (µg)	1,7	11,3		2%
A (µg)	2,7	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,38	2,5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,3	35		1%
Fosfor (mg)	22,5	150		4%
Magnesium (mg)	2,7	18		1%
Koper (mg)	0,02	0,1		2%
Jodium (µg)	0,61	4,1		0%

IJzer (mg)	0,23	1,5	2%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,45	3	5%
Kalium (mg)	56,6	377	2%
Natrium (mg)	202	1349	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,3	22		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,9	19		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,35	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,8	18,7		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,02	0,1		
K2 (µg)	1,4	9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5	33,1		
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)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,15	1		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	3,2	21		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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