Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

61,8 kcal per maaltijd · 206 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 13) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Selderijsalade, lunch/borrel	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	255	850			3%
kcal (kcal)	61,8	206			3%
Eiwit (g)	0,3	1	1,9		1%
Koolhydraten (g)	2,7	9,1	17,7		1%
Suiker (g)	2,0	6,5	12,6		4%
Water (g)	20,4	67,9			1%
Vet (g)	5,3	17,6	76,9		6%
Cholesterol (mg)	18	60			6%
Vezels (g)	0,96	3,2	3,1		3%
Verzadigd (g)	0,84	2,8	12,2		4%
EOV (g)	2,6	8,8			3%
MOV (g)	1,4	4,5			6%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	1,4	4,5			15%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,01	0,02		0%
B3 (mg)	0,18	0,6		1%
B6 (mg)	0,02	0,06		1%
B12 (µg)	0,02	0,05		1%
C (mg)	0,3	1		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	1,2	4,1		9%
K (µg)	7,6	25,3		11%
A (µg)	3	10		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	24,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9	30		1%
Fosfor (mg)	10,8	36		2%
Magnesium (mg)	2,4	8		1%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	0,87	2,9		1%

IJzer (mg)	0,21	0,7	2%
Selenium (µg)	0,6	2	1%
Zink (mg)	0,04	0,13	0%
Kalium (mg)	39,6	132	1%
Natrium (mg)	106	353	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,5	15		0%
Alfa-caroteen (µg)	2,4	8		0%
Luteine (µg)	2,1	7		0%
Zeaxanthine (µg)	1,2	4		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	3,6	12		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2,4	8		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	7,6	25,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,24	0,8		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,06	0,2		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,78	2,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,2		
Som van vetzuren (g)	5	16,8		
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)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,96	3,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	2,5	8,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,6	2		
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)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,21	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,2	14		
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