Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

56,1 kcal per maaltijd · 187 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 2) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tartaarsaus, koud, met zalmtartaar en zure room	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	233	777			3%
kcal (kcal)	56,1	187			3%
Eiwit (g)	3,6	12,1	25,9		6%
Koolhydraten (g)	0,4	1,3	2,9		0%
Suiker (g)	0,33	1,1	2,3		1%
Water (g)	20,7	69,1			1%
Vet (g)	4,3	14,5	69,5		5%
Cholesterol (mg)	15,7	52,3			5%
Vezels (g)	0,1	0,35	0,4		0%
Verzadigd (g)	2	6,6	31,6		9%
EOV (g)	1,3	4,3			1%
MOV (g)	0,63	2,1			3%
Omega 3 (g)	0,43	1,4			31%
Omega 6 (g)	0,19	0,65			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,21			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,28	0,93			112%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,11		3%
B2 (mg)	0,04	0,14		3%
B3 (mg)	2	6,6		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,92	3,1		33%
C (mg)	2,4	8		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,29	0,96		2%
K (µg)	2,9	9,8		4%
A (µg)	22,1	73,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,8	16,1		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,4	28,1		1%
Fosfor (mg)	39,7	132		7%
Magnesium (mg)	5,1	17		1%
Koper (mg)	0,03	0,10		3%
Jodium (µg)	6,3	20,8		4%

IJzer (mg)	0,1	0,35	1%
Selenium (µg)	4,3	14,5	6%
Zink (mg)	0,10	0,32	1%
Kalium (mg)	81,5	272	2%
Natrium (mg)	182	608	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	37,1	124		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25,2	84,1		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,58	1,9		
Polysacchariden (g)	0,08	0,25		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,24	0,81		
Som van vetzuren (g)	4	13,2		
Transvetten (g)	0,05	0,17		
EPA (g)	0,08	0,26		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,2	0,67		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,29	0,96		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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