Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

27,9 kcal per maaltijd · 93 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 22) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Waldorfsalade, met knolselderij, appel, walnoot en mayonaise	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	115	384			1%
kcal (kcal)	27,9	93			1%
Eiwit (g)	0,38	1,3	5,4		1%
Koolhydraten (g)	1,5	5,1	22,1		1%
Suiker (g)	1,5	5	21,6		3%
Water (g)	24,8	82,7			2%
Vet (g)	2,1	6,9	66,3		2%
Cholesterol (mg)	5,1	17,1			2%
Vezels (g)	0,61	2	4,4		2%
Verzadigd (g)	0,59	2	19,2		3%
EOV (g)	0,46	1,5			1%
MOV (g)	0,89	3			4%
Omega 3 (g)	0,15	0,49			11%
Omega 6 (g)	0,74	2,5			8%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,49			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,06		2%
B2 (mg)	0,02	0,06		1%
B3 (mg)	0,18	0,59		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,02	0,07		1%
C (mg)	1,4	4,8		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,41	1,4		3%
K (µg)	6,6	22,2		9%
A (µg)	7	23,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	22,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,4	31,4		1%
Fosfor (mg)	13,2	44,1		2%
Magnesium (mg)	2,9	9,8		1%
Koper (mg)	0,03	0,09		3%
Jodium (µg)	1,1	3,7		1%

IJzer (mg)	0,07	0,25	1%
Selenium (µg)	1,6	5,3	2%
Zink (mg)	0,06	0,19	1%
Kalium (mg)	65,5	218	2%
Natrium (mg)	17,6	58,8	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,3	14,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7,4	24,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,06	0,19		
Polysacchariden (g)	0,03	0,11		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,45		
Som van vetzuren (g)	2	6,5		
Transvetten (g)	0,01	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,41	1,4		
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