Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

896 kcal per maaltijd · 199 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 8) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalmsalade maaltijd, kant-en-klaar, bereid	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3722	827			44%
kcal (kcal)	896	199			45%
Eiwit (g)	14,0	3,1	6,2		25%
Koolhydraten (g)	71,6	15,9	32,0		28%
Suiker (g)	17,6	3,9	7,8		35%
Water (g)	297	65,9			20%
Vet (g)	59,4	13,2	59,7		67%
Cholesterol (mg)	45	10			15%
Vezels (g)	9,5	2,1	2,1		32%
Verzadigd (g)	5	1,1	5,0		22%
EOV (g)	35,1	7,8			39%
MOV (g)	17,1	3,8			70%
Omega 3 (g)	5,9	1,3			429%
Omega 6 (g)	11,3	2,5			127%
Omega 3 ALA (g)	4,9	1,1			437%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,9	0,2			360%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,32	0,07		29%
B2 (mg)	0,09	0,02		6%
B3 (mg)	9,9	2,2		58%
B6 (mg)	0,67	0,15		44%
B12 (µg)	1,8	0,4		64%
C (mg)	27	6		36%
D (µg)	2,3	0,5		23%
E (mg)	12,6	2,8		97%
K (µg)	72,5	16,1		104%
A (µg)	9	2		
B11 / Foliumzuur (µg)	54,9	12,2		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	45	10		5%
Fosfor (mg)	275	61		50%
Magnesium (mg)	72	16		21%
Koper (mg)	0,23	0,05		25%
Jodium (µg)	14,0	3,1		9%

IJzer (mg)	1,8	0,4	16%
Selenium (µg)	13,5	3	19%
Zink (mg)	1,2	0,26	13%
Kalium (mg)	1121	249	32%
Natrium (mg)	2120	471	141%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2025	450		51%
Alfa-caroteen (µg)	648	144		93%
Luteine (µg)	279	62		14%
Zeaxanthine (µg)	18	4		9%
Lycopeen (µg)	306	68		7%
RAE (µg)	207	46		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	72,5	16,1		
Eiwit plantaardig (g)	4,5	1		8%
Eiwit dierlijk (g)	9,5	2,1		17%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	54	12		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	56,3	12,5		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,32	0,07		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,14	0,03		
DHA (g)	0,59	0,13		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,32	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	405	90		

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