Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

278 kcal per maaltijd · 111 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 5) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalmsalade, met asperge en avocado, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1158	463			14%
kcal (kcal)	278	111			14%
Eiwit (g)	22,1	8,8	31,8		39%
Koolhydraten (g)	3,5	1,4	5,1		1%
Suiker (g)	3,4	1,3	4,8		7%
Water (g)	196	78,3			13%
Vet (g)	18,3	7,3	59,3		21%
Cholesterol (mg)	58,9	23,6			20%
Vezels (g)	5,2	2,1	3,7		17%
Verzadigd (g)	2,9	1,2	9,3		13%
EOV (g)	8,9	3,6			10%
MOV (g)	4,2	1,7			17%
Omega 3 (g)	2,5	1			184%
Omega 6 (g)	1,6	0,65			18%
Omega 3 ALA (g)	0,41	0,16			37%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,7	0,67			668%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,09		21%
B2 (mg)	0,19	0,08		12%
B3 (mg)	13,5	5,4		80%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,7	1,9		166%
C (mg)	13,1	5,2		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,9	1,6		30%
K (µg)	82,7	33,1		118%
A (µg)	24,5	9,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	142	56,8		47%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	191	76,5		19%
Fosfor (mg)	374	150		68%
Magnesium (mg)	53,4	21,4		15%
Koper (mg)	0,2	0,08		22%
Jodium (µg)	57,8	23,1		39%

IJzer (mg)	1,5	0,6	14%
Selenium (µg)	15,5	6,2	22%
Zink (mg)	1,3	0,53	15%
Kalium (mg)	907	363	26%
Natrium (mg)	537	215	36%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	704	282		18%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	81,5	32,6		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	1,4		
Polysacchariden (g)	0,2	0,08		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,43	0,17		
Som van vetzuren (g)	16	6,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,4	0,16		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	1,3	0,51		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,9	1,6		
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