Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

273 kcal per maaltijd · 109 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 11) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalmsalade, met gekookt ei, sinaasappel en broccoli, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1140	456			14%
kcal (kcal)	273	109			14%
Eiwit (g)	19,7	7,9	28,9		35%
Koolhydraten (g)	7,6	3	11,1		3%
Suiker (g)	7,4	3	10,9		15%
Water (g)	195	78			13%
Vet (g)	17,4	6,9	57,4		20%
Cholesterol (mg)	137	54,8			46%
Vezels (g)	3	1,2	2,2		10%
Verzadigd (g)	2,7	1,1	9,0		12%
EOV (g)	8,1	3,2			9%
MOV (g)	4,9	2			20%
Omega 3 (g)	2,5	0,99			181%
Omega 6 (g)	2,4	0,95			27%
Omega 3 ALA (g)	0,77	0,31			69%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,4	0,54			544%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,08		18%
B2 (mg)	0,26	0,1		16%
B3 (mg)	11,4	4,6		67%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	4,3	1,7		153%
C (mg)	48,2	19,3		64%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,9	1,5		30%
K (µg)	64,5	25,8		92%
A (µg)	84,7	33,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	72,7	29,1		24%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	183	73,1		18%
Fosfor (mg)	335	134		61%
Magnesium (mg)	45,4	18,1		13%
Koper (mg)	0,13	0,05		15%
Jodium (µg)	55,4	22,2		37%

IJzer (mg)	1,3	0,53	12%
Selenium (µg)	23,3	9,3	33%
Zink (mg)	1,1	0,44	12%
Kalium (mg)	749	300	21%
Natrium (mg)	421	168	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	700	280		17%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	141	56,6		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,2	1,3		
Polysacchariden (g)	0,15	0,06		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,79	0,31		
Som van vetzuren (g)	15,7	6,3		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,32	0,13		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	1	0,42		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,9	1,5		
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