Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

290 kcal per maaltijd · 116 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 8) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zoete aardappelsalade, met feta, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1218	487			14%
kcal (kcal)	290	116			14%
Eiwit (g)	10,4	4,2	14,3		19%
Koolhydraten (g)	27,6	11	38,0		11%
Suiker (g)	6,1	2,5	8,5		12%
Water (g)	189	75,4			13%
Vet (g)	13,7	5,5	42,6		15%
Cholesterol (mg)	13,8	5,5			5%
Vezels (g)	6,3	2,5	4,3		21%
Verzadigd (g)	3,9	1,5	12,0		17%
EOV (g)	6,1	2,4			7%
MOV (g)	2,8	1,1			11%
Omega 3 (g)	0,69	0,27			50%
Omega 6 (g)	2	0,8			23%
Omega 3 ALA (g)	0,69	0,27			62%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,06		14%
B2 (mg)	0,19	0,08		12%
B3 (mg)	4,9	2		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,3	0,12		11%
C (mg)	7,9	3,2		11%
D (µg)	0,04	0,02		0%
E (mg)	1,8	0,72		14%
K (µg)	51,2	20,5		73%
A (µg)	43,3	17,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	131	52,3		44%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	171	68,2		17%
Fosfor (mg)	234	93,4		42%
Magnesium (mg)	58,8	23,5		17%
Koper (mg)	0,33	0,13		37%
Jodium (µg)	19,2	7,7		13%

IJzer (mg)	2,5	1	23%
Selenium (µg)	9,6	3,8	14%
Zink (mg)	2,3	0,94	26%
Kalium (mg)	660	264	19%
Natrium (mg)	580	232	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7695	3078		192%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	682	273		85%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	0,74		
Polysacchariden (g)	21,4	8,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,43		
Som van vetzuren (g)	12,9	5,2		
Transvetten (g)	0,2	0,08		
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)	1,8	0,72		
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