Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

99 kcal per maaltijd · 66 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 24) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Biest	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	413	275			5%
kcal (kcal)	99	66			5%
Eiwit (g)	6,9	4,6	28,1		12%
Koolhydraten (g)	6	4	24,2		2%
Suiker (g)	6	4	24,2		12%
Water (g)	131	87			9%
Vet (g)	5,1	3,4	46,4		6%
Cholesterol (mg)	17,3	11,5			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,3	2,2	30,4		15%
EOV (g)	1,1	0,73			1%
MOV (g)	0,11	0,07			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,07	0,04			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,50	0,33		31%
B3 (mg)	1,7	1,1		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,6	0,4		21%
C (mg)	2,3	1,5		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,11	0,07		1%
K (µg)	1,2	0,8		2%
A (µg)	45,8	30,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	9	6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	185	123		18%
Fosfor (mg)	135	90		25%
Magnesium (mg)	16,5	11		5%
Koper (mg)	0,01	0,01		1%
Jodium (µg)	20,5	13,7		14%

IJzer (mg)	0,06	0,04	1%
Selenium (µg)	3,3	2,2	5%
Zink (mg)	0,68	0,45	8%
Kalium (mg)	240	160	7%
Natrium (mg)	75	50	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	25,1	16,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	47,9	31,9		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,74		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,3	0,2		
Som van vetzuren (g)	4,7	3,1		
Transvetten (g)	0,14	0,09		
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)	0,11	0,07		
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