Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

301 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 56 en% (waarvan suikers 21) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bieten-rijstovenschotel, met halfvolle melk	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1264	361			15%
kcal (kcal)	301	86			15%
Eiwit (g)	10,7	3,1	14,2		19%
Koolhydraten (g)	42,4	12,1	56,4		16%
Suiker (g)	15,7	4,5	20,8		31%
Water (g)	264	75,5			18%
Vet (g)	9,2	2,6	27,4		10%
Cholesterol (mg)	122	34,9			41%
Vezels (g)	2,9	0,82	1,9		10%
Verzadigd (g)	2,8	0,8	8,4		13%
EOV (g)	3,6	1			4%
MOV (g)	1,8	0,51			7%
Omega 3 (g)	0,39	0,11			29%
Omega 6 (g)	1,4	0,39			15%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,1			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			13%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,03		10%
B2 (mg)	0,39	0,11		24%
B3 (mg)	3,1	0,9		18%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,32		40%
C (mg)	6,1	1,7		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,41		11%
K (µg)	6,3	1,8		9%
A (µg)	112	31,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	58,7	16,8		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	182	51,9		18%
Fosfor (mg)	232	66,2		42%
Magnesium (mg)	44,3	12,7		13%
Koper (mg)	0,36	0,1		40%
Jodium (µg)	82,6	23,6		55%

IJzer (mg)	1,9	0,54	17%
Selenium (µg)	19,4	5,5	28%
Zink (mg)	1,7	0,49	19%
Kalium (mg)	442	126	13%
Natrium (mg)	1011	289	67%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18	5,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	105	30		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	0,49		
Polysacchariden (g)	26,8	7,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,07		
Som van vetzuren (g)	8,3	2,4		
Transvetten (g)	0,05	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	0,41		
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