Recept

Recept · 1 maaltijd · 40 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

10,4 kcal per maaltijd · 26 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 14) · vet 5 en% · vezel 20 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bietenloof, rauw	40 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	44	110			1%
kcal (kcal)	10,4	26			1%
Eiwit (g)	0,64	1,6	24,8		1%
Koolhydraten (g)	0,83	2,1	32,0		0%
Suiker (g)	0,36	0,89	13,7		1%
Water (g)	36,8	91,9			2%
Vet (g)	0,06	0,14	5,0		0%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	1	2,6	19,8		3%
Verzadigd (g)	–	–			–
EOV (g)	–	–			–
MOV (g)	–	–			–
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	0,06	0,14		4%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,05	0,11		3%
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	3,4	8,6		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	60,7	152		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,1	72,8		3%
Fosfor (mg)	10,7	26,7		2%
Magnesium (mg)	29,7	74,4		8%
Koper (mg)	0,03	0,08		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,3	3,2	12%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,13	0,32	1%
Kalium (mg)	147	369	4%
Natrium (mg)	112	281	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,1	0,26		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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