Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

305 kcal per maaltijd · 122 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 23) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bietenovenschotel, met blauwe kaas en kookroom	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1273	509			15%
kcal (kcal)	305	122			15%
Eiwit (g)	11,1	4,5	14,6		20%
Koolhydraten (g)	18,1	7,2	23,7		7%
Suiker (g)	17,8	7,1	23,3		36%
Water (g)	195	77,9			13%
Vet (g)	19,3	7,7	56,8		22%
Cholesterol (mg)	43,4	17,4			14%
Vezels (g)	5,3	2,1	3,5		18%
Verzadigd (g)	10,8	4,3	31,8		48%
EOV (g)	5	2			6%
MOV (g)	1,6	0,63			6%
Omega 3 (g)	0,35	0,14			25%
Omega 6 (g)	1,1	0,45			13%
Omega 3 ALA (g)	0,35	0,14			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,03		7%
B2 (mg)	0,32	0,13		20%
B3 (mg)	3	1,2		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,28	0,11		10%
C (mg)	5,7	2,3		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,94	0,37		7%
K (µg)	11,5	4,6		16%
A (µg)	154	61,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	255	102		85%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	205	82,1		21%
Fosfor (mg)	219	87,5		40%
Magnesium (mg)	44,9	18		13%
Koper (mg)	0,16	0,06		18%
Jodium (µg)	37,9	15,2		25%

IJzer (mg)	0,69	0,27	6%
Selenium (µg)	28,2	11,3	40%
Zink (mg)	2,2	0,86	24%
Kalium (mg)	773	309	22%
Natrium (mg)	789	316	53%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	99	39,6		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	157	62,7		20%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	0,72		
Polysacchariden (g)	0,3	0,12		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,6	0,65		
Som van vetzuren (g)	17,9	7,2		
Transvetten (g)	0,49	0,19		
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)	0,94	0,37		
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