Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

458 kcal per maaltijd · 183 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 17) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 40) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bietenovenschotel, met geitenkaas en kookroom	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1908	763			23%
kcal (kcal)	458	183			23%
Eiwit (g)	17,5	7	15,3		31%
Koolhydraten (g)	20,1	8	17,5		8%
Suiker (g)	19,8	7,9	17,3		40%
Water (g)	172	68,9			11%
Vet (g)	32,7	13,1	64,3		37%
Cholesterol (mg)	72,2	28,9			24%
Vezels (g)	3,9	1,6	1,7		13%
Verzadigd (g)	20,1	8,1	39,6		90%
EOV (g)	8,6	3,4			10%
MOV (g)	2,1	0,85			9%
Omega 3 (g)	0,4	0,16			30%
Omega 6 (g)	1,6	0,63			18%
Omega 3 ALA (g)	0,4	0,16			36%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,04		9%
B2 (mg)	0,61	0,24		38%
B3 (mg)	3,2	1,3		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,35	0,14		13%
C (mg)	4	1,6		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,5		10%
K (µg)	13,1	5,2		19%
A (µg)	348	139		
B11 / Foliumzuur (µg)	219	87,6		73%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	236	94,4		24%
Fosfor (mg)	349	140		63%
Magnesium (mg)	49,1	19,6		14%
Koper (mg)	0,46	0,18		51%
Jodium (µg)	56,4	22,6		38%

IJzer (mg)	1,5	0,6	14%
Selenium (µg)	19,5	7,8	28%
Zink (mg)	1,1	0,42	12%
Kalium (mg)	696	278	20%
Natrium (mg)	1203	481	80%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	108	43,2		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	349	140		44%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	1,1		
Polysacchariden (g)	0,23	0,09		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,1	0,85		
Som van vetzuren (g)	32,1	12,8		
Transvetten (g)	1,2	0,48		
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)	1,2	0,5		
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