Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

39 kcal per maaltijd · 130 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 16) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bietensalade, met mayonaise	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	162	541			2%
kcal (kcal)	39	130			2%
Eiwit (g)	0,45	1,5	4,6		1%
Koolhydraten (g)	2,9	9,8	30,1		1%
Suiker (g)	1,6	5,2	16,0		3%
Water (g)	22,7	75,7			2%
Vet (g)	2,7	9,1	63,1		3%
Cholesterol (mg)	10,9	36,4			4%
Vezels (g)	0,39	1,3	2,0		1%
Verzadigd (g)	0,36	1,2	8,3		2%
EOV (g)	0,74	2,5			1%
MOV (g)	1,4	4,8			6%
Omega 3 (g)	0,22	0,74			16%
Omega 6 (g)	1,2	4,1			14%
Omega 3 ALA (g)	0,22	0,74			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,09		2%
B2 (mg)	0,01	0,03		1%
B3 (mg)	0,17	0,56		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,05	0,15		2%
C (mg)	2,7	9,1		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,92	3,1		7%
K (µg)	8,2	27,5		12%
A (µg)	6,5	21,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,5	28,3		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,4	14,8		0%
Fosfor (mg)	11,7	39,1		2%
Magnesium (mg)	4,7	15,7		1%
Koper (mg)	0,03	0,11		4%
Jodium (µg)	3	10		2%

IJzer (mg)	0,17	0,57	2%
Selenium (µg)	0,96	3,2	1%
Zink (mg)	0,1	0,34	1%
Kalium (mg)	68	227	2%
Natrium (mg)	56,4	188	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	63,3	211		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	11,8	39,3		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,07	0,24		
Polysacchariden (g)	1,4	4,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,2		
Som van vetzuren (g)	2,5	8,5		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,92	3,1		
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