Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

39,9 kcal per maaltijd · 133 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 3 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 19) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bietensalade, met mayonaise, Atria	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	164	548			2%
kcal (kcal)	39,9	133			2%
Eiwit (g)	0,34	1,1	3,4		1%
Koolhydraten (g)	1,8	6,2	18,5		1%
Suiker (g)	1,8	6,2	18,5		4%
Water (g)	23,6	78,6			2%
Vet (g)	3,4	11,3	76,1		4%
Cholesterol (mg)	7,8	25,9			3%
Vezels (g)	0,39	1,3	2,0		1%
Verzadigd (g)	0,4	1,3	9,1		2%
EOV (g)	1,3	4,4			1%
MOV (g)	1,5	4,9			6%
Omega 3 (g)	0,28	0,92			20%
Omega 6 (g)	1,2	3,9			13%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,91			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,02	0,06		1%
B3 (mg)	0,12	0,41		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,10	0,32		3%
C (mg)	1,3	4,4		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,98	3,3		8%
K (µg)	5,1	17		7%
A (µg)	12,8	42,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,5	31,5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,3	14,4		0%
Fosfor (mg)	11,6	38,7		2%
Magnesium (mg)	3,3	10,9		1%
Koper (mg)	0,05	0,16		5%
Jodium (µg)	3,1	10,4		2%

IJzer (mg)	0,16	0,54	1%
Selenium (µg)	1,6	5,4	2%
Zink (mg)	0,13	0,44	1%
Kalium (mg)	37,5	125	1%
Natrium (mg)	58	193	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,49	1,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	12,8	42,7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,05	0,18		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	0,01		
Som van vetzuren (g)	3,2	10,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,98	3,3		
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