Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

37,2 kcal per maaltijd · 124 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 26) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bietensalade, met mayonaise, Saarioinen	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	155	516			2%
kcal (kcal)	37,2	124			2%
Eiwit (g)	0,38	1,3	4,0		1%
Koolhydraten (g)	3,1	10,5	33,8		1%
Suiker (g)	2,4	8,1	26,0		5%
Water (g)	23	76,6			2%
Vet (g)	2,5	8,3	60,5		3%
Cholesterol (mg)	0,81	2,7			0%
Vezels (g)	0,33	1,1	1,8		1%
Verzadigd (g)	0,26	0,88	6,4		1%
EOV (g)	1,3	4,5			2%
MOV (g)	0,8	2,7			3%
Omega 3 (g)	0,21	0,7			15%
Omega 6 (g)	0,59	2			7%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,68			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,02	0,06		1%
B3 (mg)	0,15	0,51		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,11	0,36		4%
C (mg)	1,3	4,4		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,6	2		5%
K (µg)	3	10		4%
A (µg)	13,6	45,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,7	29		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,4	14,6		0%
Fosfor (mg)	14,7	49		3%
Magnesium (mg)	3,9	13		1%
Koper (mg)	0,04	0,13		4%
Jodium (µg)	3,2	10,8		2%

IJzer (mg)	0,15	0,49	1%
Selenium (µg)	1,7	5,6	2%
Zink (mg)	0,15	0,5	2%
Kalium (mg)	44,9	150	1%
Natrium (mg)	127	423	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,88	2,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,6	45,5		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,06	0,2		
Polysacchariden (g)	0,73	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,1		
Som van vetzuren (g)	2,4	8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,6	2		
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