Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

53,7 kcal per maaltijd · 179 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 30) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bietensalade, vers, Felix	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	223	744			3%
kcal (kcal)	53,7	179			3%
Eiwit (g)	0,49	1,6	3,6		1%
Koolhydraten (g)	4,5	15,1	33,8		2%
Suiker (g)	4	13,3	29,8		8%
Water (g)	20,4	67,9			1%
Vet (g)	3,6	12	60,5		4%
Cholesterol (mg)	2,2	7,5			1%
Vezels (g)	0,41	1,4	1,5		1%
Verzadigd (g)	0,23	0,75	3,8		1%
EOV (g)	2,1	7			2%
MOV (g)	1,2	4			5%
Omega 3 (g)	0,39	1,3			29%
Omega 6 (g)	0,81	2,7			9%
Omega 3 ALA (g)	0,39	1,3			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,02	0,08		2%
B3 (mg)	0,14	0,46		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,03	0,1		1%
C (mg)	0,73	2,4		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,69	2,3		5%
K (µg)	5,8	19,3		8%
A (µg)	1,3	4,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,2	70,6		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,3	44,3		1%
Fosfor (mg)	13,7	45,5		2%
Magnesium (mg)	3,6	12		1%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	1,6	5,3		1%

IJzer (mg)	0,06	0,2	1%
Selenium (µg)	1,7	5,6	2%
Zink (mg)	0,09	0,29	1%
Kalium (mg)	63,1	210	2%
Natrium (mg)	88,1	294	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,1	7,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	1,5	5,1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,08	0,26		
Polysacchariden (g)	0,54	1,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,19		
Som van vetzuren (g)	3,5	11,7		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	0,69	2,3		
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