Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

96 kcal per maaltijd · 64 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 37) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bietensaus	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	404	269			5%
kcal (kcal)	96	64			5%
Eiwit (g)	2,1	1,4	8,6		4%
Koolhydraten (g)	10	6,7	41,9		4%
Suiker (g)	8,8	5,9	36,7		18%
Water (g)	129	86,2			9%
Vet (g)	4,6	3,1	43,2		5%
Cholesterol (mg)	2,8	1,9			1%
Vezels (g)	2,9	2	6,1		10%
Verzadigd (g)	0,98	0,65	9,2		4%
EOV (g)	2,1	1,4			2%
MOV (g)	1,3	0,88			5%
Omega 3 (g)	0,33	0,22			24%
Omega 6 (g)	0,99	0,66			11%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,22			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,05	0,03		3%
B3 (mg)	0,45	0,3		3%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,8	3,2		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,82	0,55		6%
K (µg)	7,2	4,8		10%
A (µg)	15,7	10,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	94,3	62,8		31%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30	20		3%
Fosfor (mg)	49,7	33,1		9%
Magnesium (mg)	19,2	12,8		5%
Koper (mg)	0,08	0,06		9%
Jodium (µg)	14,4	9,6		10%

IJzer (mg)	0,48	0,32	4%
Selenium (µg)	8,6	5,7	12%
Zink (mg)	0,43	0,29	5%
Kalium (mg)	373	249	11%
Natrium (mg)	484	323	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21,8	14,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17,7	11,8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,31	0,21		
Polysacchariden (g)	1,2	0,83		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,27	0,18		
Som van vetzuren (g)	4,5	3		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
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)	0,82	0,55		
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