Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

152 kcal per maaltijd · 101 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 23) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bietensaus, met roomkaas	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	629	419			7%
kcal (kcal)	152	101			8%
Eiwit (g)	2,8	1,9	7,4		5%
Koolhydraten (g)	8,9	6	23,6		3%
Suiker (g)	8,7	5,8	23,0		17%
Water (g)	124	82,9			8%
Vet (g)	10,7	7,1	63,6		12%
Cholesterol (mg)	21,7	14,5			7%
Vezels (g)	2,6	1,7	3,4		9%
Verzadigd (g)	5,5	3,6	32,5		25%
EOV (g)	3,3	2,2			4%
MOV (g)	1,1	0,75			5%
Omega 3 (g)	0,26	0,17			19%
Omega 6 (g)	0,86	0,57			10%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,17			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		4%
B2 (mg)	0,12	0,08		8%
B3 (mg)	0,62	0,41		4%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,12	0,08		4%
C (mg)	3,5	2,3		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,73	0,49		6%
K (µg)	9,9	6,6		14%
A (µg)	55,7	37,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	101	67,5		34%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	69,3	46,2		7%
Fosfor (mg)	85,5	57		16%
Magnesium (mg)	20,1	13,4		6%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	18,3	12,2		12%

IJzer (mg)	0,43	0,29	4%
Selenium (µg)	10,2	6,8	15%
Zink (mg)	0,47	0,32	5%
Kalium (mg)	401	267	11%
Natrium (mg)	320	213	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	83,1	55,4		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	63	42		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,43	0,28		
Polysacchariden (g)	0,20	0,13		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,87	0,58		
Som van vetzuren (g)	10	6,6		
Transvetten (g)	0,12	0,08		
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)	0,73	0,49		
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