Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

398 kcal per maaltijd · 265 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 5) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 31) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bietentaart, met geitenkaas, zanddeeg	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1655	1103			20%
kcal (kcal)	398	265			20%
Eiwit (g)	13,2	8,8	13,3		24%
Koolhydraten (g)	20,3	13,6	20,5		8%
Suiker (g)	5,4	3,6	5,5		11%
Water (g)	83,3	55,5			6%
Vet (g)	28,6	19,1	64,8		32%
Cholesterol (mg)	132	87,9			44%
Vezels (g)	2,1	1,4	1,0		7%
Verzadigd (g)	13,9	9,3	31,5		62%
EOV (g)	9	6			10%
MOV (g)	3,3	2,2			13%
Omega 3 (g)	0,67	0,44			49%
Omega 6 (g)	2,5	1,6			28%
Omega 3 ALA (g)	0,64	0,43			57%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,33	0,22		21%
B3 (mg)	3	2		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,83	0,55		29%
C (mg)	3	2		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	1,6		18%
K (µg)	14,7	9,8		21%
A (µg)	291	194		
B11 / Foliumzuur (µg)	89,5	59,7		30%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	174	116		17%
Fosfor (mg)	234	156		43%
Magnesium (mg)	28,8	19,2		8%
Koper (mg)	0,28	0,19		31%
Jodium (µg)	49,5	33		33%

IJzer (mg)	1,2	0,78	11%
Selenium (µg)	18,2	12,1	26%
Zink (mg)	1,2	0,8	13%
Kalium (mg)	311	207	9%
Natrium (mg)	727	484	48%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	137	91,2		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	293	196		37%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,1	1,4		
Polysacchariden (g)	14,9	9,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,65	0,43		
Som van vetzuren (g)	27,1	18,1		
Transvetten (g)	0,58	0,39		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	1,6		
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