Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

64 kcal per maaltijd · 32 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 25) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Borsjtsj, met rundvlees	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	266	133			3%
kcal (kcal)	64	32			3%
Eiwit (g)	8,3	4,1	51,6		15%
Koolhydraten (g)	4,1	2,1	25,9		2%
Suiker (g)	4	2	25,3		8%
Water (g)	155	77,5			10%
Vet (g)	1	0,52	14,7		1%
Cholesterol (mg)	17,4	8,7			6%
Vezels (g)	1,9	0,97	6,1		6%
Verzadigd (g)	0,43	0,22	6,1		2%
EOV (g)	0,35	0,18			0%
MOV (g)	0,14	0,07			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,1	0,05			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	2,4	1,2		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,3	0,15		11%
C (mg)	9,2	4,6		12%
D (µg)	0,07	0,03		1%
E (mg)	0,22	0,11		2%
K (µg)	29,3	14,6		42%
A (µg)	0,9	0,45		
B11 / Foliumzuur (µg)	43,4	21,7		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28	14		3%
Fosfor (mg)	98,6	49,3		18%
Magnesium (mg)	18,1	9		5%
Koper (mg)	0,07	0,03		7%
Jodium (µg)	22,6	11,3		15%

IJzer (mg)	1,3	0,63	11%
Selenium (µg)	12,1	6	17%
Zink (mg)	1,4	0,72	16%
Kalium (mg)	367	183	10%
Natrium (mg)	349	175	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	126	62,8		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	11,2	5,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,68		
Polysacchariden (g)	0,1	0,05		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,06		
Som van vetzuren (g)	1	0,51		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,22	0,11		
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