Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

550 kcal per maaltijd · 157 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 8) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gehakt-bietovenschotel, met half-om-half gehakt, horeca, Saarioinen	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2303	658			27%
kcal (kcal)	550	157			27%
Eiwit (g)	25,7	7,4	18,7		46%
Koolhydraten (g)	51,5	14,7	37,5		20%
Suiker (g)	11	3,2	8,0		22%
Water (g)	242	69			16%
Vet (g)	25,3	7,2	41,5		28%
Cholesterol (mg)	62,5	17,9			21%
Vezels (g)	6,9	2	2,5		23%
Verzadigd (g)	10,2	2,9	16,6		46%
EOV (g)	10,9	3,1			12%
MOV (g)	2,3	0,66			9%
Omega 3 (g)	0,23	0,06			17%
Omega 6 (g)	2	0,56			22%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,06			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,07		23%
B2 (mg)	0,23	0,07		14%
B3 (mg)	12,8	3,6		75%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,31		39%
C (mg)	5,9	1,7		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,74	0,21		6%
K (µg)	5,4	1,6		8%
A (µg)	17	4,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	44,8	12,8		15%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	56,6	16,2		6%
Fosfor (mg)	301	85,9		55%
Magnesium (mg)	74	21,1		21%
Koper (mg)	0,54	0,15		60%
Jodium (µg)	11,1	3,2		7%

IJzer (mg)	4	1,1	36%
Selenium (µg)	27,5	7,9	39%
Zink (mg)	5,6	1,6	62%
Kalium (mg)	646	185	18%
Natrium (mg)	505	144	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14,1	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16,6	4,8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,1	1,2		
Polysacchariden (g)	40,5	11,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,07	0,02		
Som van vetzuren (g)	23,6	6,7		
Transvetten (g)	0,2	0,06		
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)	0,74	0,21		
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