Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

390 kcal per maaltijd · 156 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 14) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Geitenkaassalade, met gekookte rode biet, oliedressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1615	646			19%
kcal (kcal)	390	156			20%
Eiwit (g)	13,3	5,3	13,6		24%
Koolhydraten (g)	14,1	5,7	14,5		5%
Suiker (g)	13,9	5,6	14,3		28%
Water (g)	187	74,8			12%
Vet (g)	30	12	69,3		34%
Cholesterol (mg)	42,9	17,1			14%
Vezels (g)	3,8	1,5	1,9		13%
Verzadigd (g)	13,1	5,2	30,2		59%
EOV (g)	12,7	5,1			14%
MOV (g)	2,5	1,0			10%
Omega 3 (g)	0,28	0,11			21%
Omega 6 (g)	2,1	0,85			24%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,11			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,03		8%
B2 (mg)	0,43	0,17		27%
B3 (mg)	2,4	0,98		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,13	0,05		4%
C (mg)	5,5	2,2		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,3	0,92		18%
K (µg)	43,4	17,3		62%
A (µg)	221	88,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	153	61,2		51%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	187	74,9		19%
Fosfor (mg)	247	98,8		45%
Magnesium (mg)	38,4	15,4		11%
Koper (mg)	0,4	0,16		44%
Jodium (µg)	4,1	1,6		3%

IJzer (mg)	1,4	0,55	13%
Selenium (µg)	11,9	4,7	17%
Zink (mg)	0,76	0,3	8%
Kalium (mg)	569	227	16%
Natrium (mg)	336	134	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	348	139		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	250	100		31%
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	0,85		
Polysacchariden (g)	0,23	0,09		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,59	0,23		
Som van vetzuren (g)	29,1	11,6		
Transvetten (g)	0,78	0,31		
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)	2,3	0,92		
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