Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

54,8 kcal per maaltijd · 73 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 86 en% · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rode biet, zoetzuur (Harvard), uit blik, met vocht	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	229	305			3%
kcal (kcal)	54,8	73			3%
Eiwit (g)	0,63	0,84	4,6		1%
Koolhydraten (g)	11,8	15,7	85,9		5%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	60,1	80,2			4%
Vet (g)	0,05	0,06	0,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,9	2,5	6,8		6%
Verzadigd (g)	0,01	0,01	0,1		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,01	0,02			0%
Omega 3 (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 6 (g)	0,01	0,02			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	< 0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,01		1%
B2 (mg)	0,04	0,05		2%
B3 (mg)	0,19	0,25		1%
B6 (mg)	0,04	0,06		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,8	2,4		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,8	29		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,3	11		1%
Fosfor (mg)	12,8	17		2%
Magnesium (mg)	14,3	19		4%
Koper (mg)	0,07	0,10		8%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,27	0,36	2%
Selenium (µg)	0,83	1,1	1%
Zink (mg)	0,17	0,23	2%
Kalium (mg)	123	164	4%
Natrium (mg)	122	162	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,75	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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