Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

32,3 kcal per maaltijd · 43 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 77 en% (waarvan suikers 48) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rosolli, Finse bietensalade, zonder dressing, zonder haring	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	135	180			2%
kcal (kcal)	32,3	43			2%
Eiwit (g)	0,72	0,96	8,9		1%
Koolhydraten (g)	6,2	8,3	77,2		2%
Suiker (g)	3,8	5,1	47,5		8%
Water (g)	59,7	79,6			4%
Vet (g)	0,08	0,11	2,3		0%
Cholesterol (mg)	0,08	0,1			0%
Vezels (g)	1,3	1,8	8,3		4%
Verzadigd (g)	0,02	0,03	0,6		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,06	0,08			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,02			1%
Omega 6 (g)	0,05	0,07			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,07		5%
B2 (mg)	0,03	0,04		2%
B3 (mg)	0,37	0,49		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,5	6		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,1	0,14		1%
K (µg)	4,1	5,5		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,3	45,7		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	9,2	12,3		1%
Fosfor (mg)	21,2	28,3		4%
Magnesium (mg)	9,7	13		3%
Koper (mg)	0,04	0,06		5%
Jodium (µg)	11,9	15,9		8%

IJzer (mg)	0,27	0,35	2%
Selenium (µg)	2	2,7	3%
Zink (mg)	0,17	0,22	2%
Kalium (mg)	214	286	6%
Natrium (mg)	233	310	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	950	1266		24%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	96,2	128		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,11	0,15		
Polysacchariden (g)	2,4	3,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,26	0,34		
Som van vetzuren (g)	0,09	0,12		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,1	0,14		
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