Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

28,5 kcal per maaltijd · 38 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 68 en% (waarvan suikers 67) · vet 2 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 13 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, kool en rode biet	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	119	159			1%
kcal (kcal)	28,5	38			1%
Eiwit (g)	0,98	1,3	13,7		2%
Koolhydraten (g)	4,9	6,5	68,3		2%
Suiker (g)	4,8	6,3	66,7		10%
Water (g)	66,5	88,6			4%
Vet (g)	0,08	0,1	2,4		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,9	2,5	13,2		6%
Verzadigd (g)	0,03	0,03	0,8		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,09	0,12			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,04			2%
Omega 6 (g)	0,06	0,08			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,04	0,05		2%
B3 (mg)	0,41	0,55		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	14,9	19,9		20%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,03	0,05		0%
K (µg)	23,6	31,5		34%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	67,5	90		22%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,4	24,5		2%
Fosfor (mg)	22,1	29,5		4%
Magnesium (mg)	9,4	12,5		3%
Koper (mg)	0,03	0,04		3%
Jodium (µg)	0,75	1		1%

IJzer (mg)	0,17	0,23	2%
Selenium (µg)	7,5	10	11%
Zink (mg)	0,14	0,19	2%
Kalium (mg)	210	280	6%
Natrium (mg)	8,7	11,6	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27,3	36,4		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,3	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,16	0,21		
Polysacchariden (g)	0,11	0,15		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,2		
Som van vetzuren (g)	0,12	0,16		
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)	0,03	0,05		
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