Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

24,8 kcal per maaltijd · 33 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 54) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Salade, rode biet, paddenstoelen en ui	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	104	138			1%
kcal (kcal)	24,8	33			1%
Eiwit (g)	1,4	1,8	22,3		2%
Koolhydraten (g)	3,6	4,8	58,2		1%
Suiker (g)	3,3	4,4	53,8		7%
Water (g)	67,7	90,3			5%
Vet (g)	0,23	0,3	8,2		0%
Cholesterol (mg)	0,32	0,42			0%
Vezels (g)	1,4	1,8	11,0		5%
Verzadigd (g)	0,03	0,04	1,0		0%
EOV (g)	0,01	0,01			0%
MOV (g)	0,10	0,13			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,01			1%
Omega 6 (g)	0,09	0,12			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,05		4%
B2 (mg)	0,14	0,18		9%
B3 (mg)	2,3	3,1		14%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,8	6,4		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,02	0,03		0%
K (µg)	0,47	0,63		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,4	27,1		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	11,3	15		1%
Fosfor (mg)	33,3	44,4		6%
Magnesium (mg)	8,3	11		2%
Koper (mg)	0,15	0,2		16%
Jodium (µg)	0,75	1		1%

IJzer (mg)	1,1	1,5	10%
Selenium (µg)	4,4	5,9	6%
Zink (mg)	0,35	0,46	4%
Kalium (mg)	183	244	5%
Natrium (mg)	37,4	49,9	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1	1,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,09	0,11		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,22	0,30		
Polysacchariden (g)	0,27	0,36		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,07		
Som van vetzuren (g)	0,13	0,18		
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)	0,02	0,03		
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