Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23,2 kcal per maaltijd · 29 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 41) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 17 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Snijbiet, gekookt	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	97,6	122			1%
kcal (kcal)	23,2	29			1%
Eiwit (g)	2,4	3	41,4		4%
Koolhydraten (g)	2,4	3	41,4		1%
Suiker (g)	2,4	3	41,4		5%
Water (g)	74,4	93			5%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	2,5	17,2		7%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,1		7%
B2 (mg)	0,14	0,17		9%
B3 (mg)	0,32	0,4		2%
B6 (mg)	0,03	0,04		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,8	6		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	262	327		374%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	80	100		27%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	72	90		7%
Fosfor (mg)	32	40		6%
Magnesium (mg)	8,8	11		3%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,2	4	29%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	240	300	7%
Natrium (mg)	160	200	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3471	4339		87%
Alfa-caroteen (µg)	45,6	57		7%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	291	364		36%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	262	327		
Eiwit plantaardig (g)	2,4	3		4%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
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)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,2	4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	582	728		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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