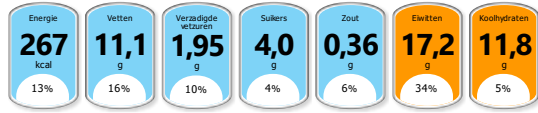


## Vongole-selder koolrabi tomaat

Aantal porties: 2

Snijd de koolrabi en de witte selder in fijne julienne, wok deze kort in olijfolie met fijngesneden sjalot en geperste look. Voeg er de gesneden tomaatjes aan toe, wok dit nog even mee, kruid goed met peper en zout. Voeg er de venusschelpen aan toe. Blus met witte wijn en laat garen tot de schelpen open gaan. Werk af met wat bieslook, koriander en citroensap

Per portie – Referentie Innames %



Per 100 g : 250 kJ / 60 kcal

## Ingrediënten

Productnaam	Hoeveelheid	Eenheid	gewicht (g)	Kookmethode
Venusschelp	300,00	g	300,00	Zeevruchten of aanverwant product - gebakken / gewokt
Koolrabi	150,00	g	150,00	Groenten of plantaardige producten - gebakken / gewokt
Bleekselderij	2,00	stengel(s)	120,00	Groenten of plantaardige producten - gebakken / gewokt
Wijn, wit, droog	1,00	wijn glas(zen)	125,00	n.v.t.
Olijfolie, classico 1L	2,00	eetlepel(s), afgestreken	20,00	Vet of in olie gekookt met vet of olie (gebakken)
Groenten, gehakte ajuin	1,00	portie(s)	50,00	Groenten of plantaardige producten - gebakken / gewokt
Kerstomaten	10,00	stuck	120,00	Groenten of plantaardige producten - gebakken / gewokt
Gewicht - Ingrediënten (g)				885,00
Gewicht - klaargemaakt (g)				885,00
Yield factor water				1,00
Yield factor alcohol				1,00

## Samenstelling volledig recept

Yield factor: Water = 1,00 - Alcohol = 1,00

Nutriënt	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*
Energie met vezel	60	267	kcal	-
Energie met vezel	250	1107	kJ	
Eiwitten	3,9	17,2	g	34
Vetten	2,5	11,1	g	16
Verzadigde vetzuren	0,44	1,95	g	10
Enkelv. Onv. Vetzuren, totaal	1,53	6,75	g	
Meerv. Onv. Vetzuren, totaal	0,49	2,16	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0,00	0,01	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0,06	0,24	g	
Cholesterol	14	60	mg	
Koolhydraten	2,7	11,8	g	5
Suikers	0,9	4,0	g	4
Vezels, totaal	1,2	5,1	g	
Water	87	385	g	
Natrium	29	130	mg	
Kalium	274	1211	mg	65
Calcium	45	198	mg	25
Fosfor	54	238	mg	36
Magnesium	14	63	mg	17
Ijzer	1,2	5,2	mg	41
Koper	0,2	0,7	mg	70
Zink	1,5	6,5	mg	65
Jodium	7,97	35,28	µg	
Selenium	11,12	49,22	µg	89
Vit.A - Activiteit	72	319	µg	44
Vit.B1	0,03	0,12	mg	

Vit.B2	0,06	0,27	mg	
Vit.B12	15,08	66,74	µg	2966
Folaat	15,26	67,54	µg	
Vit.C	15	66	mg	99
Vit.D	0,0	0,1	µg	4
Vit.E	0,18	0,79	mg	

\* Per portie – Referentie Innames %

### Samenstelling per ingrediënt

In onderstaande tabel kan u per ingrediënt de invloed van de bereidingswijze op de retentie van mineralen en vitamines raadplegen.

	Per 100g	Retentie Factor	Per 100g	Per Portie	Eenheid	% Per Portie*
<b>Venusschelp</b> <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	19	-	19	86	kcal	-
Energie met vezel	81	-	81	357	kJ	
Eiwitten	3,1	-	3,1	13,8	g	34
Vetten	0,3	-	0,3	1,5	g	16
Verzadigde vetzuren	0,05	-	0,05	0,24	g	10
Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	0,05	-	0,05	0,24	g	
Meerv.Onv.Vetzuren, totaal	0,19	-	0,19	0,86	g	
Cholesterol	14	-	14	60	mg	
Koolhydraten	0,9	-	0,9	4,2	g	5
Suikers	0	-	0	0,0	g	0
Vezels, totaal	0	-	0	0,0	g	
Water	29	-	29	128	g	
Natrium	19	0,85	16	71	mg	
Kalium	106	0,85	90	400	mg	65
Calcium	17	1	17	74	mg	25
Fosfor	36	0,9	33	144	mg	36
Magnesium	3	0,9	3	12	mg	17
Ijzer	0,9	0,85	0,8	3,6	mg	41
Koper	0,1	0,95	0,1	0,5	mg	70
Zink	0,8	1	0,8	3,4	mg	65
Selenium	8,24	-	8,24	36,45	µg	89
Vit.A - Activiteit	31	0,87	27	117	µg	44
Vit.B1	0,00	0,8	0,00	0,01	mg	
Vit.B2	0,04	0,9	0,03	0,15	mg	
Vit.B12	16,76	0,9	15,08	66,74	µg	2966
Folaat	5,42	0,8	4,34	19,20	µg	
Vit.C	4	0,8	4	16	mg	99
Vit.D	0,0	0,87	0,0	0,1	µg	4
Vit.E	0,11	0,93	0,10	0,43	mg	
<b>Koolrabi</b> <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	5	-	5	22	kcal	-
Energie met vezel	21	-	21	93	kJ	
Eiwitten	0,3	-	0,3	1,5	g	34
Vetten	0	-	0	0,0	g	0
Verzadigde vetzuren	0	-	0	0,00	g	0
Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Meerv.Onv.Vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Cholesterol	0	-	0	0	mg	
Koolhydraten	0,7	-	0,7	3,0	g	5
Suikers	0	-	0	0,0	g	0
Vezels, totaal	0,5	-	0,5	2,1	g	
Water	15	-	15	68	g	

Natrium	2	1	2	8	mg	
Kalium	85	0,98	83	368	mg	65
Calcium	15	1	15	68	mg	25
Fosfor	10	1	10	45	mg	36
Magnesium	7	1	7	32	mg	17
Ijzer	0,2	1	0,2	0,8	mg	41
Koper	0,0	1	0,0	0,1	mg	70
Zink	0,0	1	0,0	0,2	mg	65
Jodium	0,17	-	0,17	0,75	µg	
Selenium	0,17	-	0,17	0,75	µg	89
Vit.A - Activiteit	0	0,94	0	1	µg	44
Vit.B1	0,01	0,9	0,01	0,03	mg	
Vit.B2	0,01	0,95	0,01	0,04	mg	
Vit.B12	0	0,82	0	0,00	µg	0
Folaat	10,17	0,74	7,53	33,30	µg	
Vit.C	10	0,85	9	38	mg	99
Vit.D	0	1	0	0,0	µg	0
<b>Bleekselderij</b> <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	2	-	2	10	kcal	-
Energie met vezel	9	-	9	39	kJ	
Eiwitten	0,1	-	0,1	0,6	g	34
Vetten	0	-	0	0,0	g	0
Verzadigde vetzuren	0	-	0	0,00	g	0
Enkelv .Onv .Vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Meerv .Onv .Vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Cholesterol	0	-	0	0	mg	
Koolhy draten	0,3	-	0,3	1,2	g	5
Suikers	0,1	-	0,1	0,6	g	4
Vezels, totaal	0,2	-	0,2	1,1	g	
Water	13	-	13	57	g	
Natrium	8	1	8	36	mg	
Kalium	43	0,98	43	188	mg	65
Calcium	11	1	11	48	mg	25
Fosfor	5	1	5	24	mg	36
Magnesium	2	1	2	7	mg	17
Ijzer	0,1	1	0,1	0,3	mg	41
Koper	0,0	1	0,0	0,0	mg	0
Zink	0,0	1	0,0	0,1	mg	65
Jodium	0,15	-	0,15	0,66	µg	
Selenium	0	-	0	0,00	µg	0
Vit.A - Activiteit	33	0,94	31	136	µg	44
Vit.B1	0,01	0,9	0,01	0,02	mg	
Vit.B2	0,00	0,95	0,00	0,02	mg	
Vit.B12	0	0,82	0	0,00	µg	0
Folaat	2,17	0,74	1,61	7,10	µg	
Vit.C	1	0,85	0	2	mg	99
Vit.D	0	1	0	0,0	µg	0
Vit.E	0,03	1	0,03	0,12	mg	
<b>Wijn, wit, droog</b> <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	9	-	9	42	kcal	-
Energie met vezel	39	-	39	174	kJ	
Eiwitten	0,0	-	0,0	0,1	g	34
Vetten	0	-	0	0,0	g	0
Verzadigde vetzuren	0	-	0	0,00	g	0
Enkelv .Onv .Vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	

Meerv.O nv.Vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Cholesterol	0	-	0	0	mg	
Koolhydraten	0,1	-	0,1	0,4	g	5
Suikers	0,1	-	0,1	0,4	g	4
Vezels, totaal	0	-	0	0,0	g	
Water	13	-	13	56	g	
Natrium	1	-	1	2	mg	
Kalium	9	-	9	38	mg	65
Calcium	1	-	1	6	mg	25
Fosfor	1	-	1	4	mg	36
Magnesium	1	-	1	5	mg	17
Ijzer	0,1	-	0,1	0,3	mg	41
Koper	0,0	-	0,0	0,0	mg	0
Zink	0,1	-	0,1	0,4	mg	65
Jodium	4,94	-	4,94	21,88	µg	
Selenium	0,01	-	0,01	0,02	µg	89
Vit.A - Activiteit	0	-	0	0	µg	0
Vit.B1	0,00	-	0,00	0,00	mg	
Vit.B2	0,00	-	0,00	0,00	mg	
Vit.B12	0	-	0	0,00	µg	0
Folaat	0,03	-	0,03	0,12	µg	
Vit.C	0	-	0	0	mg	0
Vit.D	0	-	0	0,0	µg	0
Vit.E	0	-	0	0,00	mg	
<b>Olijfolie, classico 1L</b> <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	19	-	19	82	kcal	-
Energie met vezel	76	-	76	338	kJ	
Eiwitten	0	-	0	0,0	g	0
Vetten	2,1	-	2,1	9,1	g	16
Verzadigde vetzuren	0,36	-	0,36	1,60	g	10
Enkelv.O nv.Vetzuren, totaal	1,45	-	1,45	6,40	g	
Meerv.O nv.Vetzuren, totaal	0,25	-	0,25	1,10	g	
Koolhydraten	0	-	0	0,0	g	0
Suikers	0	-	0	0,0	g	0
Vezels, totaal	0	-	0	0,0	g	
Water	0	-	0	1	g	
Natrium	0	1	0	0	mg	
Ijzer	0	1	0	0,0	mg	0
<b>Groenten, gehakte ajuin</b> <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	1	-	1	4	kcal	-
Energie met vezel	4	-	4	19	kJ	
Eiwitten	0,1	-	0,1	0,4	g	34
Vetten	0	-	0	0,0	g	0
Verzadigde vetzuren	0	-	0	0,00	g	0
Enkelv.O nv.Vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Meerv.O nv.Vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Cholesterol	0	-	0	0	mg	
Koolhydraten	0,1	-	0,1	0,4	g	5
Suikers	0,1	-	0,1	0,3	g	4
Vezels, totaal	0,2	-	0,2	0,8	g	
Water	5	-	5	22	g	
Natrium	2	1	2	10	mg	

Kerstomaten <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	5	-	5	21	kcal	-
Energie met vezel	20	-	20	88	kJ	
Eiwitten	0,2	-	0,2	0,8	g	34
Vetten	0,1	-	0,1	0,5	g	16
Verzadigde vetzuren	0,02	-	0,02	0,11	g	10
Enkelv .Onv .Vetzuren, totaal	0,02	-	0,02	0,11	g	
Meerv .Onv .Vetzuren, totaal	0,05	-	0,05	0,20	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0,00	-	0,00	0,01	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0,06	-	0,06	0,24	g	
Cholesterol	0	-	0	0	mg	
Koolhy draten	0,6	-	0,6	2,7	g	5
Suikers	0,6	-	0,6	2,7	g	4
Vezels, totaal	0,3	-	0,3	1,2	g	
Water	12	-	12	54	g	
Natrium	1	1	1	2	mg	
Kalium	50	0,98	49	217	mg	65
Calcium	1	1	1	4	mg	25
Fosfor	5	1	5	21	mg	36
Magnesium	1	1	1	6	mg	17
Ijzer	0,1	1	0,1	0,2	mg	41
Koper	0,0	1	0,0	0,1	mg	70
Zink	0,5	1	0,5	2,4	mg	65
Jodium	2,71	-	2,71	12,00	µg	
Selenium	2,71	-	2,71	12,00	µg	89
Vit.A - Activiteit	15	0,94	14	64	µg	44
Vit.B1	0,01	0,9	0,01	0,05	mg	
Vit.B2	0,01	0,95	0,01	0,06	mg	
Vit.B12	0	0,82	0	0,00	µg	0
Folaat	2,39	0,74	1,77	7,81	µg	
Vit.C	3	0,85	2	10	mg	99
Vit.D	0	1	0	0,0	µg	0
Vit.E	0,05	1	0,05	0,24	mg	