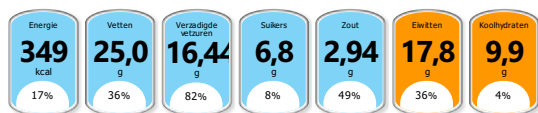


Minestrone kokkels mascarpone

Aantal porties: 2

Laat de pancetta ham (7 sneden) drogen in de oven op 70°. Snij de sjalot in ringen van een halve centimeter en meng dit met olijfolie. Stoof dit even op het vuur. Voeg het water toe en gaar er de gesneden groenten in. Kruid goed. Voeg de gesloten schelpen van kokkels toe samen met de 3 sneden pancetta die je zelf nog eens in reepjes hebt gesneden en laat ongeveer nog 1 minuutje koken tot de schelpen open zijn. Giet de minestrone in een diep bord. Schep er in het midden een beetje mascarpone op. Breek er het krokante spek over en wat geplukte munt.

Per portie – Referentie Innames %



Per 100 g : 319 kJ / 76 kcal

Ingrediënten

Productnaam	Hoeveelheid	Eenheid	gewicht (g)	Kookmethode
Water, bron, Belgisch	250,00	g	250,00	n.v.t.
Wortel, klassiek gekookt	50,00	g	50,00	Groenten of plantaardige producten gekookt door vochtige hitte
Groene selder, klassiek gekookt	50,00	g	50,00	Groenten of plantaardige producten gekookt door vochtige hitte
Kaas, Mascarpone	100,00	g	100,00	n.v.t.
Paksoi	200,00	g	200,00	Bladgroenten gekookt door vochtige hitte
Groenten, gehakte ajuin	50,00	g	50,00	n.v.t.
Pancetta	3,00	sne(e)-den	16,80	Vlees of vleesproduct gekookt door vochtige hitte
Kokkelvlees, gekookt	2,00	portie(s)	200,00	Zeevruchten of aanvankelijk product - gekookt, gestoomd, gestoofd = gekookt door vochtige hitte
Gewicht - Ingrediënten (g)				916,80
Gewicht - klaargemaakt (g)				916,80
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	76	349	kcal	-
Energie met vezel	319	1462	kJ	-
Eiwitten	3,9	17,8	g	36
Vetten	5,5	25,0	g	36
Verzadigde vetzuren	3,59	16,44	g	82
Enkelvoudige vetzuren, totaal	1,03	4,74	g	-
Meerzadige vetzuren, totaal	0,21	0,96	g	-
Omega-3-vetzuren, totaal	0,12	0,54	g	-
Omega-6-vetzuren, totaal	0,09	0,40	g	-
Cholesterol	21	94	mg	-
Koolhydraten	2,2	9,9	g	4
Suikers	1,5	6,8	g	8
Vezels, totaal	0,8	3,5	g	-
Water	86	396	g	-
Natrium	213	977	mg	-
Kalium	115	527	mg	33
Calcium	54	248	mg	31
Fosfor	40	182	mg	29
Magnesium	9	43	mg	13
Ijzer	4,7	21,4	mg	191
Koper	0,0	0,1	mg	10
Zink	0,5	2,2	mg	22
Jodium	2,53	11,58	µg	-
Selenium	11,13	51,00	µg	93
Vit. A - Activiteit	126	580	µg	76

Vit.B1	0,03	0,13	mg	
Vit.B2	0,04	0,18	mg	
Vit.B12	4,22	19,35	µg	966
Folaat	12,26	56,20	µg	
Vit.C	3	12	mg	28
Vit.D	0,0	0,1	µg	2
Vit.E	0,17	0,80	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*
Water, bron, Belgisch <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	0	-	0	0	kcal	0
Energie met vezel	0	-	0	0	kJ	
Eiwitten	0	-	0	0,0	g	0
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	-	0	0,0	g	0
Suikers	0	-	0	0,0	g	0
Vezels, totaal	0	-	0	0,0	g	
Water	27	-	27	125	g	
Natrium	0	-	0	1	mg	
Kalium	0	-	0	0	mg	0
Calcium	3	-	3	13	mg	31
Fosfor	0	-	0	0	mg	0
Magnesium	0	-	0	2	mg	13
Ijzer	0	-	0	0,0	mg	0
Koper	0	-	0	0,0	mg	0
Zink	0	-	0	0,0	mg	0
Vit.A - Activiteit	0	-	0	0	µg	0
Vit.B1	0	-	0	0,00	mg	
Vit.B2	0	-	0	0,00	mg	
Vit.B12	0	-	0	0,00	µg	0
Vit.C	0	-	0	0	mg	0
Vit.D	0	-	0	0,0	µg	0
Wortel, klassiek gekookt <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	2	-	2	7	kcal	-
Energie met vezel	6	-	6	30	kJ	
Eiwitten	0,0	-	0,0	0,1	g	36
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	0,3	-	0,3	1,3	g	4
Suikers	0,3	-	0,3	1,2	g	8
Vezels, totaal	0,2	-	0,2	0,7	g	
Water	5	-	5	23	g	

Natrium	2	0,87	1	7	mg	
Kalium	8	0,84	7	31	mg	33
Calcium	2	0,96	1	7	mg	31
Fosfor	1	0,95	1	6	mg	29
Magnesium	0	0,9	0	2	mg	13
Ijzer	0,0	0,91	0,0	0,1	mg	191
Koper	0,0	0,94	0,0	0,0	mg	0
Zink	0,0	0,93	0,0	0,0	mg	0
Jodium	0,09	-	0,09	0,40	µg	
Selenium	0	-	0	0,00	µg	0
Vit.A - Activiteit	34	0,94	32	146	µg	76
Vit.B1	0,00	0,8	0,00	0,00	mg	
Vit.B2	0,00	0,89	0,00	0,01	mg	
Vit.B12	0	0,78	0	0,00	µg	0
Folaat	1,61	0,61	0,98	4,50	µg	
Vit.C	0	0,7	0	0	mg	0
Vit.D	0	1	0	0,0	µg	0
Vit.E	0,04	0,99	0,04	0,20	mg	
Groene selder, klassiek gekookt <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	2	-	2	7	kcal	-
Energie met vezel	7	-	7	30	kJ	
Eiwitten	0,0	-	0,0	0,2	g	36
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	0,3	-	0,3	1,4	g	4
Suikers	0,3	-	0,3	1,4	g	8
Vezels, totaal	0,1	-	0,1	0,3	g	
Water	5	-	5	24	g	
Natrium	5	0,87	4	20	mg	
Kalium	13	0,84	11	48	mg	33
Calcium	2	0,96	2	10	mg	31
Fosfor	2	0,95	2	10	mg	29
Magnesium	0	0,9	0	2	mg	13
Ijzer	0,0	0,91	0,0	0,0	mg	0
Koper	0	0,94	0	0,0	mg	0
Zink	0,0	0,93	0,0	0,0	mg	0
Jodium	0,06	-	0,06	0,28	µg	
Selenium	0	-	0	0,00	µg	0
Vit.A - Activiteit	0	0,94	0	0	µg	0
Vit.B1	0,00	0,8	0,00	0,01	mg	
Vit.B2	0,00	0,89	0,00	0,01	mg	
Vit.B12	0	0,78	0	0,00	µg	0
Vit.C	0	0,7	0	1	mg	28
Vit.D	0	1	0	0,0	µg	0
Kaas, Mascarpone <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	45	-	45	208	kcal	-
Energie met vezel	190	-	190	872	kJ	
Eiwitten	0,5	-	0,5	2,5	g	36
Vetten	4,4	-	4,4	20,3	g	36
Verzadigde vetzuren	3,21	-	3,21	14,74	g	82
Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	1,02	-	1,02	4,67	g	
Meerv.Onv.Vetzuren, totaal	0,10	-	0,10	0,44	g	

Omega-3-vetzuren, totaal	0,02	-	0,02	0,08	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0,07	-	0,07	0,34	g	
Cholesterol	13	-	13	60	mg	
Koolhy draten	0,5	-	0,5	2,2	g	4
Suikers	0,5	-	0,5	2,2	g	8
Vezels, totaal	0	-	0	0,0	g	
Water	5	-	5	25	g	
Natrium	5	-	5	21	mg	
Kalium	18	-	18	82	mg	33
Calcium	21	-	21	97	mg	31
Fosfor	10	-	10	46	mg	29
Magnesium	1	-	1	7	mg	13
Ijzer	0,0	-	0,0	0,0	mg	0
Koper	0,0	-	0,0	0,0	mg	0
Zink	0,1	-	0,1	0,6	mg	22
Jodium	2,29	-	2,29	10,50	µg	
Selenium	0,22	-	0,22	1,00	µg	93
Vit.A - Activiteit	58	-	58	265	µg	76
Vit.B1	0,00	-	0,00	0,01	mg	
Vit.B2	0,02	-	0,02	0,09	mg	
Vit.B12	0,03	-	0,03	0,15	µg	966
Folaat	1,20	-	1,20	5,50	µg	
Vit.C	0	-	0	0	mg	0
Vit.D	0,0	-	0,0	0,1	µg	2
Vit.E	0,11	-	0,11	0,50	mg	
Paksoi <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	3	-	3	13	kcal	-
Energie met vezel	12	-	12	56	kJ	
Eiwitten	0,2	-	0,2	1,0	g	36
Vetten	0,0	-	0,0	0,2	g	36
Verzadigde vetzuren	0	-	0	0,00	g	0
Enkelv .Onv .Vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Meerv .Onv .Vetzuren, totaal	0,02	-	0,02	0,10	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0,02	-	0,02	0,10	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0	-	0	0,00	g	
Cholesterol	0	-	0	0	mg	
Koolhy draten	0,3	-	0,3	1,4	g	4
Suikers	0,3	-	0,3	1,4	g	8
Vezels, totaal	0,3	-	0,3	1,2	g	
Water	21	-	21	95	g	
Natrium	2	0,87	1	6	mg	
Kalium	50	0,78	39	179	mg	33
Calcium	12	0,97	11	52	mg	31
Fosfor	6	0,95	6	26	mg	29
Magnesium	2	0,83	1	6	mg	13
Ijzer	0,1	0,85	0,1	0,5	mg	191
Koper	0,0	0,98	0,0	0,0	mg	0
Zink	0,0	0,88	0,0	0,2	mg	22
Jodium	0,07	-	0,07	0,30	µg	
Selenium	0,22	-	0,22	1,00	µg	93
Vit.A - Activiteit	33	0,9	29	135	µg	76
Vit.B1	0,02	0,78	0,02	0,07	mg	
Vit.B2	0	0,83	0	0,00	mg	
Vit.B12	0	0,63	0	0,00	µg	0
Folaat	16,80	0,6	10,08	46,20	µg	
Vit.C	5	0,52	2	11	mg	28

Vit.D	0	1	0	0,0	µg	0
Vit.E	0,02	1	0,02	0,10	mg	
Groenten, gehakte ajuin <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	36
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	0,1	-	0,1	0,4	g	4
Suikers	0,1	-	0,1	0,3	g	8
Vezels, totaal	0,2	-	0,2	0,8	g	
Water	5	-	5	22	g	
Natrium	2	-	2	10	mg	
Pancetta <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	9	-	9	40	kcal	-
Energie met vezel	36	-	36	167	kJ	
Eiwitten	0,3	-	0,3	1,3	g	36
Vetten	0,8	-	0,8	3,9	g	36
Verzadigde vetzuren	0,33	-	0,33	1,51	g	82
Koolhydraten	0,0	-	0,0	0,1	g	4
Suikers	0,0	-	0,0	0,1	g	8
Vezels, totaal	0	-	0	0,0	g	
Water	1	-	1	3	g	
Natrium	23	0,6	14	62	mg	
Kokkeivlees, gekookt <input type="checkbox"/>						
Energie met vezel	15	-	15	68	kcal	-
Energie met vezel	63	-	63	288	kJ	
Eiwitten	2,7	-	2,7	12,3	g	36
Vetten	0,2	-	0,2	0,7	g	36
Verzadigde vetzuren	0,04	-	0,04	0,20	g	82
Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	0,02	-	0,02	0,07	g	
Meerv.Onv.Vetzuren, totaal	0,09	-	0,09	0,42	g	
Omega-3-vetzuren, totaal	0,08	-	0,08	0,36	g	
Omega-6-vetzuren, totaal	0,01	-	0,01	0,06	g	
Cholesterol	7	-	7	34	mg	
Koolhydraten	0,7	-	0,7	3,2	g	4
Suikers	0,0	-	0,0	0,2	g	8
Vezels, totaal	0,1	-	0,1	0,5	g	
Water	17	-	17	80	g	
Natrium	218	0,85	185	849	mg	
Kalium	54	0,75	41	186	mg	33
Calcium	15	1	15	70	mg	31
Fosfor	24	0,85	20	94	mg	29
Magnesium	7	0,85	6	26	mg	13
Ijzer	5,7	0,8	4,5	20,8	mg	191
Koper	0,0	0,9	0,0	0,1	mg	10
Zink	0,3	1	0,3	1,4	mg	22
Jodium	0,02	-	0,02	0,10	µg	
Selenium	10,69	-	10,69	49,00	µg	93
Vit.A - Activiteit	9	0,83	7	33	µg	76
Vit.B1	0,01	0,75	0,01	0,04	mg	
Vit.B2	0,02	0,7	0,02	0,08	mg	

Vit.B12

5,24

0,8

4,19

19,20

µg

966