Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

46,8 kcal per maaltijd · 187 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 69 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
10+ Kaas, vetgehalte 10%	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	197	787			2%
kcal (kcal)	46,8	187			2%
Eiwit (g)	8,1	32,2	68,9		14%
Koolhydraten (g)	0,05	0,2	0,4		0%
Suiker (g)	0,05	0,2	0,4		0%
Water (g)	15,3	61,2			1%
Vet (g)	1,6	6,4	30,8		2%
Cholesterol (mg)	5	20			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1	4,1	19,7		5%
EOV (g)	0,33	1,3			0%
MOV (g)	0,05	0,2			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,03	0,1			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,08			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,08	0,3		5%
B3 (mg)	0,03	0,1		0%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0,5	2		18%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,05	0,2		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	14,8	59		
B11 / Foliumzuur (µg)	7	28		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	263	1050		26%
Fosfor (mg)	168	670		30%
Magnesium (mg)	8,8	35		3%
Koper (mg)	0,03	0,1		3%
Jodium (µg)	5,8	23		4%

IJzer (mg)	0,03	0,1	0%
Selenium (µg)	3,3	13	5%
Zink (mg)	1,1	4,5	13%
Kalium (mg)	30	120	1%
Natrium (mg)	216	865	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,25	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	15	60		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	8,1	32,2		14%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,5	6		
Transvetten (g)	0,05	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,06	0,22		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,17		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,2		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,13		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,03	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	15,3	61		

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