Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

75 kcal per maaltijd · 375 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 4) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 42).

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Amerikaanse kaas, restaurant	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	314	1570			4%
kcal (kcal)	75	375			4%
Eiwit (g)	3,5	17,5	18,7		6%
Koolhydraten (g)	1,3	6,4	6,8		0%
Suiker (g)	0,75	3,8	4,0		2%
Water (g)	7,9	39,5			1%
Vet (g)	6,2	31,1	74,6		7%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	–	–			–
Verzadigd (g)	3,5	17,7	42,5		16%
EOV (g)	1,3	6,6			1%
MOV (g)	0,25	1,2			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,18			3%
Omega 6 (g)	0,21	1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,14			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	102	508		10%
Fosfor (mg)	76	380		14%
Magnesium (mg)	5	25		1%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	10,8	54,1		7%

IJzer (mg)	0,05	0,24	0%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,49	2,5	5%
Kalium (mg)	34,6	173	1%
Natrium (mg)	320	1600	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,55	2,7		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,2	1		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,02		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	0,13	0,66		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,11	0,53		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,07	0,33		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	0,76		
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