Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

101 kcal per maaltijd · 405 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 82 en% (waarvan verzadigd 54) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bluefort, blauwschimmelkaas	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	418	1673			5%
kcal (kcal)	101	405			5%
Eiwit (g)	4,5	17,9	17,7		8%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	10	40			1%
Vet (g)	9,3	37	82,2		10%
Cholesterol (mg)	22,5	90			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	6	24,1	53,6		27%
EOV (g)	2	8,1			2%
MOV (g)	0,25	1			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,15	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,17			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,1	0,4		6%
B3 (mg)	1,3	5,2		8%
B6 (mg)	0,03	0,12		2%
B12 (µg)	0,5	2		18%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,05	0,2		1%
E (mg)	0,3	1,2		2%
K (µg)	1	4,1		1%
A (µg)	108	430		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,3	45		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	150	600		15%
Fosfor (mg)	100	400		18%
Magnesium (mg)	12,5	50		4%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	3	12		2%

IJzer (mg)	0,1	0,4	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,75	3	8%
Kalium (mg)	25	100	1%
Natrium (mg)	250	1000	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	57,5	230		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	112	449		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	4,1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,5	17,9		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,7	34,8		
Transvetten (g)	0,18	0,7		
EPA (g)	0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,03		
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)	0,3	1,2		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,2	0,8		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,12	0,48		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,25	1		
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)	0,22	0,87		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,1	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	117	468		
Verz vetz rest (g)	0,18	0,7		

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