Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

98 kcal per maaltijd · 392 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 48) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Boerenkaas, 48+ rauwmelks	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	407	1626			5%
kcal (kcal)	98	392			5%
Eiwit (g)	6,5	26	26,5		12%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	9,1	36,5			1%
Vet (g)	8	32	73,5		9%
Cholesterol (mg)	27,5	110			9%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,2	20,8	47,8		23%
EOV (g)	1,7	6,8			2%
MOV (g)	0,23	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,1	0,4			7%
Omega 6 (g)	0,13	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,41			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,05	0,2		3%
B3 (mg)	1,3	5,1		8%
B6 (mg)	0,02	0,06		1%
B12 (µg)	0,48	1,9		17%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0,08	0,3		1%
E (mg)	0,2	0,8		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	79,8	319		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	20		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	218	870		22%
Fosfor (mg)	149	595		27%
Magnesium (mg)	7,5	30		2%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	4,5	18		3%

IJzer (mg)	0,03	0,1	0%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	1	4	11%
Kalium (mg)	16,5	66	0%
Natrium (mg)	220	880	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	38,5	154		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1	4		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	83	332		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,25	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	6,5	26		12%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,5	30,1		
Transvetten (g)	0,23	0,9		
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)	0,28	1,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,21	0,83		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,12	0,48		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,25	0,98		
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)	0,16	0,63		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,03	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	86,3	345		

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