Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

92,8 kcal per maaltijd · 371 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 46) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brick, Amerikaanse kaas	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	388	1552			5%
kcal (kcal)	92,8	371			5%
Eiwit (g)	5,8	23,2	25,1		10%
Koolhydraten (g)	0,7	2,8	3,0		0%
Suiker (g)	0,13	0,51	0,5		0%
Water (g)	10,3	41,1			1%
Vet (g)	7,4	29,7	72,0		8%
Cholesterol (mg)	23,5	94			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,7	18,8	45,5		21%
EOV (g)	2,1	8,6			2%
MOV (g)	0,2	0,78			1%
Omega 3 (g)	0,07	0,29			5%
Omega 6 (g)	0,12	0,49			1%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,29			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,09	0,35		5%
B3 (mg)	1,4	5,5		8%
B6 (mg)	0,02	0,07		1%
B12 (µg)	0,32	1,3		11%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,13	0,5		1%
E (mg)	0,07	0,26		1%
K (µg)	0,63	2,5		1%
A (µg)	71,5	286		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	20		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	169	674		17%
Fosfor (mg)	113	451		21%
Magnesium (mg)	6	24		2%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,11	0,43	1%
Selenium (µg)	3,6	14,5	5%
Zink (mg)	0,65	2,6	7%
Kalium (mg)	34	136	1%
Natrium (mg)	140	560	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19	76		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	73	292		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,63	2,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,07	0,26		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,23	0,91		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,09	0,37		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,07	0,3		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	0,59		
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