Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

73,8 kcal per maaltijd · 369 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 80 en% (waarvan verzadigd 52) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Brie, 60+	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	306	1529			4%
kcal (kcal)	73,8	369			4%
Eiwit (g)	3,4	17	18,4		6%
Koolhydraten (g)	0,2	1	1,1		0%
Suiker (g)	0,2	1	1,1		0%
Water (g)	9,2	46,1			1%
Vet (g)	6,6	33	80,5		7%
Cholesterol (mg)	18,6	93			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,3	21,5	52,4		19%
EOV (g)	1,4	7,2			2%
MOV (g)	0,18	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,2			3%
Omega 6 (g)	0,1	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,15			3%
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	0,52		7%
B3 (mg)	1,1	5,6		7%
B6 (mg)	0,03	0,15		2%
B12 (µg)	0,24	1,2		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,06	0,3		1%
E (mg)	0,2	1		2%
K (µg)	3,5	17,4		5%
A (µg)	57,2	286		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,6	38		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	50	250		5%
Fosfor (mg)	40	200		7%
Magnesium (mg)	4	20		1%
Koper (mg)	0,01	0,07		2%
Jodium (µg)	4	20		3%

IJzer (mg)	0,06	0,3	1%
Selenium (µg)	1,4	7	2%
Zink (mg)	0,6	3	7%
Kalium (mg)	21,8	109	1%
Natrium (mg)	94,2	471	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	29,6	148		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	59,6	298		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,98	4,9		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,4	17		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	2,5	12,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,2		
Som van vetzuren (g)	6,2	31		
Transvetten (g)	0,12	0,6		
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)	0,22	1,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,71		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,09	0,43		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,18	0,9		
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	0,78		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,06	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	62,2	311		
Verz vetz rest (g)	0,12	0,62		

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