Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

55,8 kcal per maaltijd · 223 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 37) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Camembert, 30+	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	232	929			3%
kcal (kcal)	55,8	223			3%
Eiwit (g)	6	24	43,0		11%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	14,5	58			1%
Vet (g)	3,5	14	56,5		4%
Cholesterol (mg)	9,5	38			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,3	9,1	36,7		10%
EOV (g)	0,78	3,1			1%
MOV (g)	0,1	0,4			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,05	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,06			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,17	0,67		10%
B3 (mg)	1,7	6,9		10%
B6 (mg)	0,07	0,28		5%
B12 (µg)	0,28	1,1		10%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,1	0,4		1%
K (µg)	0,5	2		1%
A (µg)	35,3	141		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,8	83		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	150	600		15%
Fosfor (mg)	135	540		25%
Magnesium (mg)	5	20		1%
Koper (mg)	0,02	0,07		2%
Jodium (µg)	5	20		3%

IJzer (mg)	0,05	0,2	0%
Selenium (µg)	2,3	9	3%
Zink (mg)	0,75	3	8%
Kalium (mg)	30	120	1%
Natrium (mg)	225	900	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18	72		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,3	5		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	36,8	147		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,25	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,5	2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	6	24		11%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,2		
Som van vetzuren (g)	3,3	13,2		
Transvetten (g)	0,08	0,3		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
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)	0,12	0,46		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,08	0,3		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,18		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,10	0,38		
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)	0,08	0,33		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	38,3	153		

Verz vetz rest (g)	0,07	0,27

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