Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

104 kcal per maaltijd · 415 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 49) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cheddar	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	430	1721			5%
kcal (kcal)	104	415			5%
Eiwit (g)	6,4	25,5	24,6		11%
Koolhydraten (g)	0,03	0,1	0,1		0%
Suiker (g)	0,03	0,1	0,1		0%
Water (g)	9	36			1%
Vet (g)	8,6	34,4	74,6		10%
Cholesterol (mg)	25	100			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,6	22,4	48,6		25%
EOV (g)	1,9	7,5			2%
MOV (g)	0,23	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,15	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,16			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	0,03		1%
B2 (mg)	0,1	0,4		6%
B3 (mg)	1,5	6,1		9%
B6 (mg)	0,03	0,1		2%
B12 (µg)	0,28	1,1		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,08	0,3		1%
E (mg)	0,13	0,5		1%
K (µg)	6,4	25,7		9%
A (µg)	81,3	325		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,5	38		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	180	720		18%
Fosfor (mg)	123	490		22%
Magnesium (mg)	6,3	25		2%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	9,8	39		7%

IJzer (mg)	0,08	0,3	1%
Selenium (µg)	3	12	4%
Zink (mg)	0,58	2,3	6%
Kalium (mg)	19,3	77	1%
Natrium (mg)	168	670	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	56,3	225		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1	4		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	86	344		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,55	2,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	6,4	25,5		11%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	5,9	23,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	1		
Som van vetzuren (g)	8,1	32,3		
Transvetten (g)	0,15	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)	0,28	1,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,19	0,74		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,11	0,45		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,24	0,94		
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)	0,2	0,81		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	90,8	363		

Verz vetz rest (g)	0,16	0,65

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