Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

288 kcal per maaltijd · 320 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 24) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cheesecake, gebakken	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1197	1330			14%
kcal (kcal)	288	320			14%
Eiwit (g)	4,9	5,4	6,8		9%
Koolhydraten (g)	21,6	24	30,0		8%
Suiker (g)	17	18,9	23,6		34%
Water (g)	41,3	45,9			3%
Vet (g)	20,1	22,3	62,7		23%
Cholesterol (mg)	99	110			33%
Vezels (g)	0,54	0,6	0,4		2%
Verzadigd (g)	12,2	13,6	38,3		55%
EOV (g)	4,7	5,2			5%
MOV (g)	0,81	0,9			3%
Omega 3 (g)	0,18	0,2			13%
Omega 6 (g)	0,54	0,6			6%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,11			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		3%
B2 (mg)	0,16	0,18		10%
B3 (mg)	1,5	1,7		9%
B6 (mg)	0,05	0,06		4%
B12 (µg)	0,29	0,32		10%
C (mg)	2,7	3		4%
D (µg)	0,36	0,4		4%
E (mg)	0,81	0,9		6%
K (µg)	2,9	3,2		4%
A (µg)	203	226		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,8	19,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	97,2	108		10%
Fosfor (mg)	106	118		19%
Magnesium (mg)	9,9	11		3%
Koper (mg)	0,05	0,05		5%
Jodium (µg)	6,6	7,3		4%

IJzer (mg)	0,54	0,6	5%
Selenium (µg)	2,7	3	4%
Zink (mg)	0,25	0,28	3%
Kalium (mg)	102	113	3%
Natrium (mg)	151	168	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	99,9	111		2%
Alfa-caroteen (µg)	1,8	2		0%
Luteine (µg)	43,2	48		2%
Zeaxanthine (µg)	18	20		9%
Lycopeen (µg)	4,5	5		0%
RAE (µg)	212	235		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	6,3	7		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,3	2,5		
Eiwit plantaardig (g)	0,81	0,9		1%
Eiwit dierlijk (g)	4	4,5		7%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	4,6	5,1		
K2 (µg)	0,72	0,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,1		
Som van vetzuren (g)	18,8	20,9		
Transvetten (g)	0,36	0,4		
EPA (g)	0,02	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,72	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,18	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,27	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,59	0,66		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,38	0,42		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,23	0,25		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,48	0,53		
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)	0,33	0,37		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,54	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	221	245		
Verz vetz rest (g)	0,3	0,33		

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