Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

95,3 kcal per maaltijd · 381 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 48) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Cheshire, 50+	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	395	1579			5%
kcal (kcal)	95,3	381			5%
Eiwit (g)	6	24	25,2		11%
Koolhydraten (g)	0,25	1,0	1,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	10,2	40,9			1%
Vet (g)	7,8	31,2	73,7		9%
Cholesterol (mg)	25,8	103			9%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5	20,2	47,7		23%
EOV (g)	2,1	8,4			2%
MOV (g)	0,22	0,89			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,24			4%
Omega 6 (g)	0,16	0,65			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,24			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,13	0,5		8%
B3 (mg)	1,4	5,6		8%
B6 (mg)	0,02	0,08		1%
B12 (µg)	0,38	1,5		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,08	0,3		1%
E (mg)	0,2	0,8		2%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	66,3	265		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	20		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	223	890		22%
Fosfor (mg)	108	430		20%
Magnesium (mg)	6,3	25		2%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	2,6	10,4		2%

IJzer (mg)	0,1	0,4	1%
Selenium (µg)	2	8	3%
Zink (mg)	1	4	11%
Kalium (mg)	30	120	1%
Natrium (mg)	153	613	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	34,3	137		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	69,1	276		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,94	3,8		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,4	29,5		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,27	1,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,17	0,68		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,11	0,44		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,24	0,97		
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)	72	288		
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