Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

70 kcal per maaltijd · 350 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 49) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Danish Blue kaas, bevat 50% vet	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	290	1449			3%
kcal (kcal)	70	350			4%
Eiwit (g)	4,1	20,5	23,4		7%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	8,9	44,7			1%
Vet (g)	5,9	29,5	75,9		7%
Cholesterol (mg)	19,6	98			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,8	19,2	49,4		17%
EOV (g)	1,3	6,4			1%
MOV (g)	0,16	0,8			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,2			3%
Omega 6 (g)	0,1	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,14			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	0,5		6%
B3 (mg)	1,1	5,7		7%
B6 (mg)	0,05	0,23		3%
B12 (µg)	0,25	1,2		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,06	0,3		1%
E (mg)	0,16	0,8		1%
K (µg)	13,1	65,6		19%
A (µg)	52	260		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,2	36		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	124	619		12%
Fosfor (mg)	76	380		14%
Magnesium (mg)	4,6	23		1%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	2,1	10,4		1%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	2,8	14	4%
Zink (mg)	0,81	4	9%
Kalium (mg)	17	85	0%
Natrium (mg)	294	1470	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	26	130		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	54,2	271		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,1	20,5		7%
Stikstof (g)	0,64	3,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	13,1	65,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,7		
Som van vetzuren (g)	5,5	27,7		
Transvetten (g)	0,1	0,5		
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)	0,16	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,19	0,96		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,13	0,64		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,39		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,16	0,81		
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)	0,14	0,69		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	56,4	282		
Verz vetz rest (g)	0,11	0,56		

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