Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

96,8 kcal per maaltijd · 387 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 45) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Emmentaler kaas, gemaakt van koemelk, bevat ongeveer 45% vet	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	402	1608			5%
kcal (kcal)	96,8	387			5%
Eiwit (g)	7,3	29	30,0		13%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	9	36			1%
Vet (g)	7,5	30	69,8		8%
Cholesterol (mg)	17,5	70			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,9	19,5	45,3		22%
EOV (g)	1,6	6,3			2%
MOV (g)	0,23	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,1	0,4			7%
Omega 6 (g)	0,13	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,39			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,09	0,34		5%
B3 (mg)	1,7	6,7		10%
B6 (mg)	0,02	0,07		1%
B12 (µg)	0,68	2,7		24%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0,08	0,3		1%
E (mg)	0,23	0,9		2%
K (µg)	11,4	45,7		16%
A (µg)	82,5	330		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	20		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	255	1020		26%
Fosfor (mg)	159	636		29%
Magnesium (mg)	10,8	43		3%
Koper (mg)	0,05	0,2		6%
Jodium (µg)	10	40		7%

IJzer (mg)	0,08	0,3	1%
Selenium (µg)	1,8	7	3%
Zink (mg)	1,3	5,1	14%
Kalium (mg)	26,8	107	1%
Natrium (mg)	113	450	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	29,8	119		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	85	340		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	2,4		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	7,3	29		13%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	10,8	43,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,4		
Som van vetzuren (g)	7	28,2		
Transvetten (g)	0,2	0,8		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
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)	0,27	1,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,20	0,78		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,11	0,45		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,23	0,92		
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)	0,15	0,59		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	87,5	350		

Verz vetz rest (g)	0	0

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