Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

61,8 kcal per maaltijd · 247 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 47) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Feta, 45+	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	257	1027			3%
kcal (kcal)	61,8	247			3%
Eiwit (g)	4,3	17,1	27,7		8%
Koolhydraten (g)	0,15	0,6	1,0		0%
Suiker (g)	0,15	0,6	1,0		0%
Water (g)	15,7	62,7			1%
Vet (g)	4,9	19,6	71,4		6%
Cholesterol (mg)	11,5	46			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,2	12,8	46,6		14%
EOV (g)	1,1	4,3			1%
MOV (g)	0,13	0,5			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,08	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,09			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,07	0,27		4%
B3 (mg)	0,1	0,4		1%
B6 (mg)	0,03	0,1		2%
B12 (µg)	0,43	1,7		15%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,05	0,2		1%
E (mg)	0,1	0,4		1%
K (µg)	2,6	10,3		4%
A (µg)	64,5	258		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	20		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40	160		4%
Fosfor (mg)	87,5	350		16%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	4,5	18		3%

IJzer (mg)	0,1	0,4	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,65	2,6	7%
Kalium (mg)	36,3	145	1%
Natrium (mg)	284	1136	19%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	38	152		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	67,8	271		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,25	1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,3	17,1		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	2,3	9,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,6	18,4		
Transvetten (g)	0,1	0,4		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,02		
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)	0,16	0,64		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,1	0,42		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,07	0,26		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,14	0,54		
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)	0,12	0,46		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,1	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	70,8	283		
Verz vetz rest (g)	0,09	0,37		

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