Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

97,3 kcal per maaltijd · 389 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 44) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Fontina	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	407	1628			5%
kcal (kcal)	97,3	389			5%
Eiwit (g)	6,4	25,6	26,3		11%
Koolhydraten (g)	0,39	1,6	1,6		0%
Suiker (g)	0,39	1,6	1,6		1%
Water (g)	9,5	37,9			1%
Vet (g)	7,8	31,1	72,0		9%
Cholesterol (mg)	29	116			10%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,8	19,2	44,4		22%
EOV (g)	2,2	8,7			2%
MOV (g)	0,41	1,7			2%
Omega 3 (g)	0,2	0,79			14%
Omega 6 (g)	0,22	0,86			2%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,79			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,05	0,2		3%
B3 (mg)	1,5	6,2		9%
B6 (mg)	0,02	0,08		1%
B12 (µg)	0,42	1,7		15%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,15	0,6		2%
E (mg)	0,07	0,27		1%
K (µg)	0,65	2,6		1%
A (µg)	64,5	258		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	138	550		14%
Fosfor (mg)	86,5	346		16%
Magnesium (mg)	3,5	14		1%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,06	0,23	1%
Selenium (µg)	3,6	14,5	5%
Zink (mg)	0,88	3,5	10%
Kalium (mg)	16	64	0%
Natrium (mg)	200	800	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	32		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	65,3	261		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,65	2,6		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,07	0,27		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,18	0,72		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,12	0,49		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,31		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,16	0,65		
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)	–	–		
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