Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

68,2 kcal per maaltijd · 341 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 44) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Friese nagelkaas, 40+ kaas, bereid met kruiden	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	283	1415			3%
kcal (kcal)	68,2	341			3%
Eiwit (g)	5,5	27,3	32,0		10%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	7,8	39			1%
Vet (g)	5,1	25,7	67,8		6%
Cholesterol (mg)	16,8	84			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,3	16,7	44,1		15%
EOV (g)	1,1	5,4			1%
MOV (g)	0,14	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,3			4%
Omega 6 (g)	0,08	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,33			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,04	0,18		2%
B3 (mg)	1,2	6		7%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	0,38	1,9		14%
C (mg)	0,2	1		0%
D (µg)	0,06	0,3		1%
E (mg)	0,14	0,7		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	40,8	204		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,1	25,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	187	936		19%
Fosfor (mg)	131	654		24%
Magnesium (mg)	5,6	28		2%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	3,8	19		3%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	2,4	12	3%
Zink (mg)	0,66	3,3	7%
Kalium (mg)	7,2	36	0%
Natrium (mg)	180	898	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20	100		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,6	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	42,4	212		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,5	27,3		10%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,8	24,2		
Transvetten (g)	0,14	0,7		
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)	0,18	0,9		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,13	0,67		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,39		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,16	0,79		
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)	0,1	0,51		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	44,2	221		

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