Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

60 kcal per maaltijd · 240 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 55 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Friese nagelkaas, kaas 20%	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	251	1003			3%
kcal (kcal)	60	240			3%
Eiwit (g)	8,3	33,1	55,2		15%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	11,5	46			1%
Vet (g)	3	11,9	44,6		3%
Cholesterol (mg)	9,8	39			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,0	7,8	29,3		9%
EOV (g)	0,63	2,5			1%
MOV (g)	0,08	0,3			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,05	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,15			3%
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)	0,05	0,18		3%
B3 (mg)	1,8	7		10%
B6 (mg)	0,02	0,06		1%
B12 (µg)	0,7	2,8		25%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,08	0,3		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	23,5	94		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	10		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	284	1136		28%
Fosfor (mg)	199	794		36%
Magnesium (mg)	7	28		2%
Koper (mg)	0,03	0,11		3%
Jodium (µg)	6	24		4%

IJzer (mg)	0,03	0,1	0%
Selenium (µg)	2,5	10	4%
Zink (mg)	1,1	4,5	13%
Kalium (mg)	17	68	0%
Natrium (mg)	197	787	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12	48		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,25	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	24,5	98		3%
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)	8,3	33,1		15%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	11,2		
Transvetten (g)	0,08	0,3		
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)	0,1	0,42		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,08	0,31		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,18		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,36		
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)	0,06	0,24		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,03	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	25,5	102		

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