Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

92,5 kcal per maaltijd · 370 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 45) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gatenkaas, 45+ Hollands, zoals Maasdammer/Leerdammer	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	384	1535			5%
kcal (kcal)	92,5	370			5%
Eiwit (g)	6,9	27,6	29,8		12%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	9,7	38,7			1%
Vet (g)	7,1	28,5	69,3		8%
Cholesterol (mg)	23,3	93			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,7	18,6	45,2		21%
EOV (g)	1,5	6			2%
MOV (g)	0,2	0,8			1%
Omega 3 (g)	0,1	0,4			7%
Omega 6 (g)	0,13	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,37			8%
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)	0,07	0,26		4%
B3 (mg)	1,5	5,8		9%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	0,48	1,9		17%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0,08	0,3		1%
E (mg)	0,2	0,8		2%
K (µg)	13,1	52,5		19%
A (µg)	56	224		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,9	23,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	222	887		22%
Fosfor (mg)	148	591		27%
Magnesium (mg)	9	36		3%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	5	20		3%

IJzer (mg)	0,05	0,2	0%
Selenium (µg)	3,3	13	5%
Zink (mg)	0,97	3,9	11%
Kalium (mg)	19,3	77	1%
Natrium (mg)	135	540	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,8	127		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1	4		0%
Zeaxanthine (µg)	0,25	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	58,8	235		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,25	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,88	3,5		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	6,9	27,6		12%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	12,2	48,9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	1		
Som van vetzuren (g)	6,7	26,8		
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)	0,25	1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,19	0,74		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,11	0,43		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,22	0,87		
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)	0,14	0,56		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	61,3	245		

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