Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

99 kcal per maaltijd · 396 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 49) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Geitenkaas, hard	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	411	1644			5%
kcal (kcal)	99	396			5%
Eiwit (g)	5,6	22,4	22,6		10%
Koolhydraten (g)	0,03	0,1	0,1		0%
Suiker (g)	0,03	0,1	0,1		0%
Water (g)	9,6	38,3			1%
Vet (g)	8,1	32,5	73,9		9%
Cholesterol (mg)	23,5	94			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,4	21,7	49,3		24%
EOV (g)	1,6	6,2			2%
MOV (g)	0,28	1,1			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,3			5%
Omega 6 (g)	0,2	0,8			2%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,29			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,04	0,15		2%
B3 (mg)	1,3	5		7%
B6 (mg)	0,02	0,07		1%
B12 (µg)	0,04	0,15		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,8		2%
K (µg)	0,75	3		1%
A (µg)	79,5	318		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,3	21		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	202	806		20%
Fosfor (mg)	151	605		28%
Magnesium (mg)	11,5	46		3%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	0,63	2,5		0%

IJzer (mg)	0,05	0,2	0%
Selenium (µg)	3,3	13	5%
Zink (mg)	0,93	3,7	10%
Kalium (mg)	29,3	117	1%
Natrium (mg)	189	757	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,3	21		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	5,8	23		0%
Zeaxanthine (µg)	0,5	2		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	80	320		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,8	7		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,75	3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,6	22,4		10%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	4,5		
Som van vetzuren (g)	7,7	30,6		
Transvetten (g)	0,25	1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,18	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,22	0,86		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,23	0,92		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,24	0,94		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,72	2,9		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,15	0,6		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	80,5	322		

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