Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

54,2 kcal per maaltijd · 271 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 45) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Geitenkaas, in pekel, 20-25%	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	224	1121			3%
kcal (kcal)	54,2	271			3%
Eiwit (g)	3	15,2	22,5		5%
Koolhydraten (g)	0,16	0,8	1,2		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	11,6	58			1%
Vet (g)	4,6	23,0	76,2		5%
Cholesterol (mg)	15,3	76,4			5%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,7	13,6	45,1		12%
EOV (g)	0,94	4,7			1%
MOV (g)	0,15	0,77			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,14			2%
Omega 6 (g)	0,11	0,55			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,14			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,09	0,45		6%
B3 (mg)	0,99	4,9		6%
B6 (mg)	0,05	0,25		3%
B12 (µg)	0,22	1,1		8%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,02	0,12		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	47	235		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,3	26,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,7	189		4%
Fosfor (mg)	38,8	194		7%
Magnesium (mg)	1,8	8,9		1%
Koper (mg)	0,01	0,07		2%
Jodium (µg)	7,1	35,5		5%

IJzer (mg)	0,02	0,11	0%
Selenium (µg)	2	10	3%
Zink (mg)	0,22	1,1	2%
Kalium (mg)	7,8	39,1	0%
Natrium (mg)	183	915	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	47	235		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,48	2,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4	19,9		
Transvetten (g)	0,16	0,81		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,02	0,12		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,11	0,57		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,12	0,61		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,12	0,58		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,37	1,8		
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)	47	235		
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