Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

51,8 kcal per maaltijd · 207 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 47) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Geitenkaas, naturel vers	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	215	859			3%
kcal (kcal)	51,8	207			3%
Eiwit (g)	3,4	13,4	25,9		6%
Koolhydraten (g)	0,25	1	1,9		0%
Suiker (g)	0,25	1	1,9		1%
Water (g)	16,3	65,2			1%
Vet (g)	4,2	16,6	72,2		5%
Cholesterol (mg)	12,5	50			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,7	10,7	46,5		12%
EOV (g)	0,93	3,7			1%
MOV (g)	0,18	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,1	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,13			3%
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)	0,08	0,3		5%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,07	0,29		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0,45	1,8		1%
A (µg)	31,3	125		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,5	22		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,3	101		3%
Fosfor (mg)	57,3	229		10%
Magnesium (mg)	2,8	11		1%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	1,3	5		1%

IJzer (mg)	0,15	0,6	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,13	0,5	1%
Kalium (mg)	35,3	141	1%
Natrium (mg)	99,8	399	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,5	54		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	32,5	130		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,45	1,8		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,4	13,4		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,9	15,6		
Transvetten (g)	0,13	0,5		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,08	0,32		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,09	0,36		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,1	0,41		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,33	1,3		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,15	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	33,5	134		
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