Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

93,2 kcal per maaltijd · 466 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 37 en% · vet 57 en% (waarvan verzadigd 37) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gjetost, Noorse bruine kaas	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	390	1948			5%
kcal (kcal)	93,2	466			5%
Eiwit (g)	1,9	9,7	8,3		3%
Koolhydraten (g)	8,5	42,7	36,6		3%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	2,7	13,4			0%
Vet (g)	5,9	29,5	57,0		7%
Cholesterol (mg)	18,8	94			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,8	19,2	37,0		17%
EOV (g)	1,6	7,9			2%
MOV (g)	0,19	0,94			1%
Omega 3 (g)	0,09	0,43			6%
Omega 6 (g)	0,1	0,51			1%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,43			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,32		6%
B2 (mg)	0,28	1,4		17%
B3 (mg)	0,61	3,1		4%
B6 (mg)	0,05	0,27		4%
B12 (µg)	0,48	2,4		17%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	66,8	334		
B11 / Foliumzuur (µg)	1	5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	80	400		8%
Fosfor (mg)	88,8	444		16%
Magnesium (mg)	14	70		4%
Koper (mg)	0,02	0,08		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,1	0,52	1%
Selenium (µg)	2,9	14,5	4%
Zink (mg)	0,23	1,1	3%
Kalium (mg)	282	1409	8%
Natrium (mg)	120	600	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	66,8	334		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
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)	0,19	0,96		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,11	0,57		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,07	0,33		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,12	0,58		
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)	–	–		
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