Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

89,8 kcal per maaltijd · 359 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 51) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gorgonzola, blauwschimmelkaas	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	372	1486			4%
kcal (kcal)	89,8	359			4%
Eiwit (g)	4,9	19,4	21,6		9%
Koolhydraten (g)	0,03	0,1	0,1		0%
Suiker (g)	0,03	0,1	0,1		0%
Water (g)	10,6	42,4			1%
Vet (g)	7,8	31,2	78,2		9%
Cholesterol (mg)	21,8	87			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,1	20,4	51,1		23%
EOV (g)	1,7	6,8			2%
MOV (g)	0,23	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,13	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,14			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,05	0,18		3%
B3 (mg)	1,4	5,5		8%
B6 (mg)	0,02	0,07		1%
B12 (µg)	0,3	1,2		11%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,05	0,2		1%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	4,3	17,1		6%
A (µg)	84	336		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	52		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	153	612		15%
Fosfor (mg)	89	356		16%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	3	12		2%

IJzer (mg)	0,08	0,3	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,63	2,5	7%
Kalium (mg)	34,5	138	1%
Natrium (mg)	363	1450	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	42	168		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	87,5	350		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,43	1,7		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,9	19,4		9%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	3,8	15,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,3	29,3		
Transvetten (g)	0,15	0,6		
EPA (g)	0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,03		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,26	1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,17	0,67		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,1	0,41		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,22	0,86		
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)	0,18	0,73		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	91	364		
Verz vetz rest (g)	0,15	0,59		

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