Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 433 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 47) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gruyère kaas, 49% vet	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	450	1799			5%
kcal (kcal)	108	433			5%
Eiwit (g)	7,3	29	26,8		13%
Koolhydraten (g)	0,35	1,4	1,3		0%
Suiker (g)	0,35	1,4	1,3		1%
Water (g)	8	32			1%
Vet (g)	8,6	34,5	71,7		10%
Cholesterol (mg)	27,5	110			9%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,6	22,5	46,8		25%
EOV (g)	1,9	7,5			2%
MOV (g)	0,23	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,15	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,16			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,09	0,34		5%
B3 (mg)	1,8	7,1		10%
B6 (mg)	0,02	0,07		1%
B12 (µg)	0,4	1,6		14%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,08	0,3		1%
E (mg)	0,23	0,9		2%
K (µg)	2,3	9		3%
A (µg)	67	268		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	12		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	225	900		23%
Fosfor (mg)	150	600		27%
Magnesium (mg)	–	–		–
Koper (mg)	0,05	0,2		6%
Jodium (µg)	10	40		7%

IJzer (mg)	0,08	0,3	1%
Selenium (µg)	1,8	7	3%
Zink (mg)	1,3	5,1	14%
Kalium (mg)	25	100	1%
Natrium (mg)	125	500	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,3	33		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1	4		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	67,8	271		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,63	2,5		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	7,3	29		13%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	1,6	6,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,4		
Som van vetzuren (g)	8,1	32,4		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,28	1,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,19	0,74		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,11	0,45		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,24	0,95		
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)	0,2	0,81		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	68,5	274		

Verz vetz rest (g)	0,16	0,65

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