Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 359 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 2) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Halloumi, gebakken	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	447	1490			5%
kcal (kcal)	108	359			5%
Eiwit (g)	7,3	24,4	27,2		13%
Koolhydraten (g)	0,94	3,1	3,5		0%
Suiker (g)	0,49	1,6	1,8		1%
Water (g)	18,2	60,6			1%
Vet (g)	8,3	27,6	69,2		9%
Cholesterol (mg)	23,6	78,5			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,6	15,3	38,2		21%
EOV (g)	2,3	7,6			3%
MOV (g)	0,34	1,1			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,13			3%
Omega 6 (g)	0,3	1			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	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	0,03		1%
B2 (mg)	0,08	0,26		5%
B3 (mg)	5,2	17,4		31%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,33	1,1		12%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,08	0,26		1%
E (mg)	0,16	0,53		1%
K (µg)	0,38	1,3		1%
A (µg)	85,1	284		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,1	13,8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	131	435		13%
Fosfor (mg)	149	496		27%
Magnesium (mg)	18	60		5%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	18,8	62,5		13%

IJzer (mg)	0,17	0,58	2%
Selenium (µg)	5,9	19,6	8%
Zink (mg)	1,1	3,8	13%
Kalium (mg)	37,5	125	1%
Natrium (mg)	375	1250	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	13,5	45		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	86,3	288		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	3,9		
Polysacchariden (g)	0,45	1,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,6	25,4		
Transvetten (g)	0,41	1,4		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,16	0,53		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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