Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

86,1 kcal per maaltijd · 287 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, geitenmelk, 22% vet	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	358	1192			4%
kcal (kcal)	86,1	287			4%
Eiwit (g)	5,9	19,5	27,2		10%
Koolhydraten (g)	0,75	2,5	3,5		0%
Suiker (g)	0,39	1,3	1,8		1%
Water (g)	14,6	48,5			1%
Vet (g)	6,6	22,1	69,3		7%
Cholesterol (mg)	18,8	62,8			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,7	12,2	38,3		16%
EOV (g)	1,8	6,1			2%
MOV (g)	0,27	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,24	0,8			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,1			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,06	0,21		4%
B3 (mg)	4,2	13,9		25%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0,26	0,88		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,06	0,21		1%
E (mg)	0,13	0,42		1%
K (µg)	0,3	1		0%
A (µg)	68,1	227		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,3	11		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	104	348		10%
Fosfor (mg)	119	397		22%
Magnesium (mg)	14,4	48		4%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	15	50		10%

IJzer (mg)	0,14	0,46	1%
Selenium (µg)	4,7	15,7	7%
Zink (mg)	0,9	3	10%
Kalium (mg)	30	100	1%
Natrium (mg)	300	1000	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,8	36		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	69	230		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,94	3,1		
Polysacchariden (g)	0,36	1,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,1	20,3		
Transvetten (g)	0,33	1,1		
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)	0,13	0,42		
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