Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

32,4 kcal per maaltijd · 216 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 4) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 39) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Hamkaas, 30+, smeltkaas met ham	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	135	899			2%
kcal (kcal)	32,4	216			2%
Eiwit (g)	2,2	14,7	27,3		4%
Koolhydraten (g)	0,43	2,9	5,3		0%
Suiker (g)	0,29	1,9	3,6		1%
Water (g)	9,3	61,8			1%
Vet (g)	2,4	16,2	67,5		3%
Cholesterol (mg)	8,2	54,5			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	9,5	39,4		6%
EOV (g)	0,52	3,5			1%
MOV (g)	0,06	0,37			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,06			1%
Omega 6 (g)	0,04	0,26			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,06			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,03	0,17		2%
B3 (mg)	0,55	3,6		3%
B6 (mg)	0,01	0,04		0%
B12 (µg)	0,10	0,65		3%
C (mg)	0,09	0,6		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,06	0,4		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	20,7	138		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,1	7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	59,6	397		6%
Fosfor (mg)	107	710		19%
Magnesium (mg)	3	20,1		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	2,1	13,9		1%

IJzer (mg)	0,03	0,18	0%
Selenium (µg)	1,1	7,4	2%
Zink (mg)	0,31	2,1	3%
Kalium (mg)	18	120	1%
Natrium (mg)	177	1180	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	20,7	138		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,35	2,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,1	14,1		
Transvetten (g)	0,09	0,62		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,06	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,08	0,52		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,05	0,36		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,19		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,41		
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)	20,7	138		
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