Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

89 kcal per maaltijd · 356 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 2 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 9) · vet 87 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Heksenkaas, roomkaasdip met kruiden en groenten	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	368	1472			4%
kcal (kcal)	89	356			4%
Eiwit (g)	0,48	1,9	2,1		1%
Koolhydraten (g)	2,4	9,7	10,9		1%
Suiker (g)	2,0	7,8	8,8		4%
Water (g)	13,4	53,5			1%
Vet (g)	8,6	34,3	86,7		10%
Cholesterol (mg)	10,5	42			4%
Vezels (g)	0,1	0,4	0,2		0%
Verzadigd (g)	1,2	4,7	11,9		5%
EOV (g)	4,6	18,5			5%
MOV (g)	2,1	8,3			8%
Omega 3 (g)	0,63	2,5			46%
Omega 6 (g)	1,5	5,8			16%
Omega 3 ALA (g)	0,62	2,5			55%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,02	0,07		1%
B3 (mg)	0,15	0,6		1%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	0,03	0,12		1%
C (mg)	1,3	5		2%
D (µg)	0,05	0,2		1%
E (mg)	1,4	5,5		11%
K (µg)	11,9	47,7		17%
A (µg)	15,3	61		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,4	13,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,5	42		1%
Fosfor (mg)	11,3	45		2%
Magnesium (mg)	1,8	7		1%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	0,7	2,8		0%

IJzer (mg)	0,13	0,5	1%
Selenium (µg)	0,25	1	0%
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	20,8	83	1%
Natrium (mg)	96,8	387	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	67,5	270		2%
Alfa-caroteen (µg)	5,8	23		1%
Luteine (µg)	72,5	290		4%
Zeaxanthine (µg)	1,8	7		1%
Lycopeen (µg)	41	164		1%
RAE (µg)	21,3	85		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,75	3		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	11,9	47,7		
Eiwit plantaardig (g)	0,13	0,5		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,35	1,4		1%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	0,48	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,1		
Som van vetzuren (g)	8,1	32,3		
Transvetten (g)	0,05	0,2		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	5,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,1	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	2,7	10,8		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,04	0,16		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,1		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,13		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,18		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,13	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	27	108		
Verz vetz rest (g)	0,02	0,09		

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