Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

18,4 kcal per maaltijd · 92 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 10) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Huttenkase	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	76,8	384			1%
kcal (kcal)	18,4	92			1%
Eiwit (g)	2,2	11,2	48,7		4%
Koolhydraten (g)	0,46	2,3	10,0		0%
Suiker (g)	0,46	2,3	10,0		1%
Water (g)	16	79,9			1%
Vet (g)	0,78	3,9	38,2		1%
Cholesterol (mg)	3,2	16			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,5	2,5	24,5		2%
EOV (g)	0,18	0,9			0%
MOV (g)	0,02	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,02	0,1			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,02			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,05	0,25		3%
B3 (mg)	0,64	3,2		4%
B6 (mg)	0,02	0,09		1%
B12 (µg)	0,15	0,76		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	9,2	46		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,8	14		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	75		2%
Fosfor (mg)	28,2	141		5%
Magnesium (mg)	1,4	7		0%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	1,6	8		1%

IJzer (mg)	0,06	0,3	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,05	0,23	1%
Kalium (mg)	17	85	0%
Natrium (mg)	74	370	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,8	14		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	9,4	47		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,2	11,2		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,16	0,8		
Som van vetzuren (g)	0,74	3,7		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
EPA (g)	0	0		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,03	0,13		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,11		
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)	0,02	0,09		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,06	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	9,6	48		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,07		

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