Recept

Recept · 1 maaltijd · 70 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

193 kcal per maaltijd · 276 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 4) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Juustosarvi, Fins kaashoorntje van gistdeeg	70 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	814	1163			10%
kcal (kcal)	193	276			10%
Eiwit (g)	8,2	11,7	16,9		15%
Koolhydraten (g)	26,1	37,3	54,0		10%
Suiker (g)	1,8	2,6	3,8		4%
Water (g)	30,5	43,6			2%
Vet (g)	6	8,5	27,8		7%
Cholesterol (mg)	27,3	38,9			9%
Vezels (g)	1,3	1,9	1,4		4%
Verzadigd (g)	3,1	4,4	14,2		14%
EOV (g)	1,6	2,3			2%
MOV (g)	0,63	0,89			3%
Omega 3 (g)	0,08	0,11			6%
Omega 6 (g)	0,53	0,76			6%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,11			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,06		4%
B2 (mg)	0,14	0,2		9%
B3 (mg)	2,2	3,2		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,39	0,56		14%
C (mg)	0,23	0,33		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,46	0,66		4%
K (µg)	2,5	3,6		4%
A (µg)	59,1	84,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,8	42,6		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	129	184		13%
Fosfor (mg)	130	186		24%
Magnesium (mg)	16,8	24		5%
Koper (mg)	0,07	0,09		7%
Jodium (µg)	22,7	32,4		15%

IJzer (mg)	0,47	0,67	4%
Selenium (µg)	7,5	10,7	11%
Zink (mg)	0,52	0,74	6%
Kalium (mg)	110	158	3%
Natrium (mg)	216	308	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16,5	23,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	59,2	84,6		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	1,9		
Polysacchariden (g)	24,3	34,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,06		
Som van vetzuren (g)	5,5	7,8		
Transvetten (g)	0,08	0,11		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,46	0,66		
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