Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

61,5 kcal per maaltijd · 246 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 56 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaas 20+	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	258	1031			3%
kcal (kcal)	61,5	246			3%
Eiwit (g)	8,6	34,5	56,1		15%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	12	48,1			1%
Vet (g)	3	12	43,9		3%
Cholesterol (mg)	10	40			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,0	7,8	28,5		9%
EOV (g)	0,63	2,5			1%
MOV (g)	0,1	0,4			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,05	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,16			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,1	0,4		6%
B3 (mg)	1,8	7		10%
B6 (mg)	0,01	0,05		1%
B12 (µg)	0,7	2,8		25%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,1	0,4		1%
K (µg)	8,7	34,7		12%
A (µg)	23,5	94		
B11 / Foliumzuur (µg)	7	28		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	265	1059		26%
Fosfor (mg)	178	710		32%
Magnesium (mg)	10,5	42		3%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	5,8	23		4%

IJzer (mg)	0,03	0,1	0%
Selenium (µg)	3,8	15	5%
Zink (mg)	1,2	4,7	13%
Kalium (mg)	25	100	1%
Natrium (mg)	171	683	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12	48		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,25	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	24,5	98		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,48	1,9		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	8,6	34,5		15%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	8,2	32,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	11,3		
Transvetten (g)	0,08	0,3		
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)	0,1	0,42		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,08	0,31		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,18		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,09	0,37		
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)	0,06	0,24		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,03	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	25,5	102		

Verz vetz rest (g)	0	0

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