Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

60,4 kcal per maaltijd · 302 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 41) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaas, 35% vet	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	251	1257			3%
kcal (kcal)	60,4	302			3%
Eiwit (g)	5,5	27,3	36,2		10%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	8,8	43,8			1%
Vet (g)	4,1	20,4	60,8		5%
Cholesterol (mg)	13,4	67			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,7	13,7	40,8		12%
EOV (g)	0,88	4,4			1%
MOV (g)	0,12	0,6			0%
Omega 3 (g)	0,06	0,3			4%
Omega 6 (g)	0,06	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,27			5%
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)	0,05	0,27		3%
B3 (mg)	1,3	6,4		8%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	0,36	1,8		13%
C (mg)	0,2	1		0%
D (µg)	0,06	0,3		1%
E (mg)	0,14	0,7		1%
K (µg)	11,4	57,1		16%
A (µg)	37,2	186		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,5	27,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	192	959		19%
Fosfor (mg)	121	606		22%
Magnesium (mg)	7,2	36		2%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	4	20		3%

IJzer (mg)	0,04	0,2	0%
Selenium (µg)	2,2	11	3%
Zink (mg)	0,8	4	9%
Kalium (mg)	14,4	72	0%
Natrium (mg)	132	661	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16,8	84		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,4	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0,2	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	38,6	193		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,2	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,6	3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,6	27,8		10%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	10,8	54,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,5		
Som van vetzuren (g)	3,8	19,2		
Transvetten (g)	0,12	0,6		
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)	0,14	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,15	0,74		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,11	0,55		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,32		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,13	0,64		
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)	0,08	0,42		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,04	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	40	200		

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