Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

76,5 kcal per maaltijd · 306 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaas belegen, 30+ (4 - 7 maanden gerijpt)	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	319	1275			4%
kcal (kcal)	76,5	306			4%
Eiwit (g)	8	31,9	41,7		14%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	11,7	46,7			1%
Vet (g)	5	19,8	58,2		6%
Cholesterol (mg)	13,5	54			5%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,2	12,9	37,9		14%
EOV (g)	1,1	4,2			1%
MOV (g)	0,15	0,6			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,3			5%
Omega 6 (g)	0,08	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,26			6%
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)	0,08	0,33		5%
B3 (mg)	1,7	6,7		10%
B6 (mg)	0,01	0,05		1%
B12 (µg)	0,56	2,2		20%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,05	0,2		1%
E (mg)	0,13	0,5		1%
K (µg)	11,9	47,5		17%
A (µg)	47,5	190		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,8	35		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	258	1033		26%
Fosfor (mg)	167	667		30%
Magnesium (mg)	10	40		3%
Koper (mg)	0,02	0,08		2%
Jodium (µg)	5,5	22		4%

IJzer (mg)	0,05	0,2	0%
Selenium (µg)	3,8	15	5%
Zink (mg)	1,1	4,5	12%
Kalium (mg)	26,8	107	1%
Natrium (mg)	174	696	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	27,5	110		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	49,8	199		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,58	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	8	31,9		14%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	11,3	45,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,7	18,6		
Transvetten (g)	0,13	0,5		
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)	0,13	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,18	0,7		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,13	0,52		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,3		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	0,61		
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)	0,10	0,39		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	52	208		

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