Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

82,2 kcal per maaltijd · 274 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 52) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaas Feta	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	341	1135			4%
kcal (kcal)	82,2	274			4%
Eiwit (g)	5	16,6	24,2		9%
Koolhydraten (g)	0,18	0,6	0,9		0%
Suiker (g)	0,18	0,6	0,9		0%
Water (g)	18	60,1			1%
Vet (g)	6,8	22,8	74,9		8%
Cholesterol (mg)	21	70			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,7	15,8	51,9		21%
EOV (g)	1,3	4,3			1%
MOV (g)	0,24	0,8			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,18	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,11			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,06	0,21		4%
B3 (mg)	1,1	3,7		7%
B6 (mg)	0,02	0,07		1%
B12 (µg)	0,33	1,1		12%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,15	0,5		2%
E (mg)	0,12	0,4		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	66	220		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,9	23		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	108	360		11%
Fosfor (mg)	84	280		15%
Magnesium (mg)	6	20		2%
Koper (mg)	0,02	0,07		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,06	0,2	1%
Selenium (µg)	1,5	5	2%
Zink (mg)	0,27	0,9	3%
Kalium (mg)	28,5	95	1%
Natrium (mg)	296	988	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,9	33		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	66,9	223		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5	16,6		9%
Stikstof (g)	0,78	2,6		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,4	21,4		
Transvetten (g)	0,06	0,2		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
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	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,17	0,55		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,59	2		
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)	0,28	0,92		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,06	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	67,8	226		
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