Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

92,5 kcal per maaltijd · 370 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 47) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaas jong belegen, Goudse 48+	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	384	1534			5%
kcal (kcal)	92,5	370			5%
Eiwit (g)	5,7	22,7	24,5		10%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	10,2	40,6			1%
Vet (g)	7,5	29,9	72,7		8%
Cholesterol (mg)	20	80			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,9	19,5	47,4		22%
EOV (g)	1,6	6,3			2%
MOV (g)	0,23	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,1	0,4			7%
Omega 6 (g)	0,13	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,39			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,07	0,28		4%
B3 (mg)	1,3	5,2		8%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0,48	1,9		17%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,08	0,3		1%
E (mg)	0,23	0,9		2%
K (µg)	17,4	69,6		25%
A (µg)	78	312		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,4	25,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	203	811		20%
Fosfor (mg)	144	575		26%
Magnesium (mg)	8,3	33		2%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	5,3	21		4%

IJzer (mg)	0,05	0,2	0%
Selenium (µg)	3	12	4%
Zink (mg)	0,88	3,5	10%
Kalium (mg)	20	80	1%
Natrium (mg)	162	646	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	38,3	153		1%
Alfa-caroteen (µg)	0,25	1		0%
Luteine (µg)	2	8		0%
Zeaxanthine (µg)	0,25	1		0%
Lycopeen (µg)	0,25	1		0%
RAE (µg)	81,3	325		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	4		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,7	22,7		10%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	16,4	65,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,8	3,2		
Som van vetzuren (g)	7	28,1		
Transvetten (g)	0,2	0,8		
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)	0,23	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,26	1,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,20	0,78		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,11	0,45		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,23	0,92		
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)	0,15	0,59		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	84,5	338		

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