Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

74 kcal per maaltijd · 370 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 48) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaas komijne- 48+ gem	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	307	1537			4%
kcal (kcal)	74	370			4%
Eiwit (g)	4,6	22,9	24,8		8%
Koolhydraten (g)	0,08	0,4	0,4		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	8,2	41,1			1%
Vet (g)	6,1	30,5	74,2		7%
Cholesterol (mg)	16,2	81			5%
Vezels (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	3,9	19,7	47,9		18%
EOV (g)	1,3	6,5			1%
MOV (g)	0,2	1			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,4			6%
Omega 6 (g)	0,1	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,39			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,06	0,28		4%
B3 (mg)	1	5,1		6%
B6 (mg)	0,01	0,04		0%
B12 (µg)	0,4	2		14%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,06	0,3		1%
E (mg)	0,18	0,9		1%
K (µg)	13,6	67,8		19%
A (µg)	63,4	317		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,9	24,6		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	164	820		16%
Fosfor (mg)	108	542		20%
Magnesium (mg)	7,2	36		2%
Koper (mg)	0,01	0,05		1%
Jodium (µg)	4,2	20,8		3%

IJzer (mg)	0,16	0,8	1%
Selenium (µg)	2,4	12	3%
Zink (mg)	0,7	3,5	8%
Kalium (mg)	19,4	97	1%
Natrium (mg)	133	665	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	32,2	161		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,6	8		0%
Zeaxanthine (µg)	0,2	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	66	330		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,2	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,78	3,9		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,6	22,9		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,06	0,3		
K2 (µg)	12,8	63,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	1		
Som van vetzuren (g)	5,7	28,7		
Transvetten (g)	0,16	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)	0,18	0,9		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,21	1,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,16	0,79		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,09	0,46		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,19	0,93		
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)	0,12	0,6		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,16	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	68,8	344		
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