Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

104 kcal per maaltijd · 414 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 48) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaas oud, Goudse 48+	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	430	1719			5%
kcal (kcal)	104	414			5%
Eiwit (g)	6,2	24,6	23,8		11%
Koolhydraten (g)	0,03	0,1	0,1		0%
Suiker (g)	0,03	0,1	0,1		0%
Water (g)	8	31,8			1%
Vet (g)	8,4	33,7	73,3		9%
Cholesterol (mg)	22,5	90			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,5	22	47,8		25%
EOV (g)	1,8	7,1			2%
MOV (g)	0,25	1			1%
Omega 3 (g)	0,1	0,4			7%
Omega 6 (g)	0,13	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,44			10%
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	0,29		5%
B3 (mg)	1,4	5,6		8%
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,61	2,4		22%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,08	0,3		1%
E (mg)	0,25	1		2%
K (µg)	19,2	76,8		27%
A (µg)	83,5	334		
B11 / Foliumzuur (µg)	5,6	22,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	218	871		22%
Fosfor (mg)	155	621		28%
Magnesium (mg)	9,5	38		3%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	5,3	21		4%

IJzer (mg)	0,05	0,2	0%
Selenium (µg)	3,5	14	5%
Zink (mg)	0,93	3,7	10%
Kalium (mg)	22,8	91	1%
Natrium (mg)	209	834	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	44	176		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	2	8		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	87,3	349		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,98	3,9		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	6,2	24,6		11%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	18,2	72,9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1	4		
Som van vetzuren (g)	7,9	31,7		
Transvetten (g)	0,23	0,9		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,3	1,2		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,22	0,88		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,13	0,51		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,26	1		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,17	0,66		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	90,8	363		

Verz vetz rest (g)	–	–

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