Recept

Recept · 1 maaltijd · 88 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

423 kcal per maaltijd · 481 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 0) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaasbroodje, gemaakt van bladerdeeg	88 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1765	2006			21%
kcal (kcal)	423	481			21%
Eiwit (g)	8,8	10	8,3		16%
Koolhydraten (g)	35	39,8	33,1		13%
Suiker (g)	0,26	0,3	0,2		1%
Water (g)	7,8	8,9			1%
Vet (g)	27,2	30,9	57,8		31%
Cholesterol (mg)	13,2	15			4%
Vezels (g)	1,3	1,5	0,6		4%
Verzadigd (g)	7	7,9	14,8		31%
EOV (g)	11	12,5			12%
MOV (g)	7,7	8,7			31%
Omega 3 (g)	0,79	0,9			58%
Omega 6 (g)	6,8	7,7			76%
Omega 3 ALA (g)	0,8	0,91			72%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,02		2%
B2 (mg)	0,05	0,06		3%
B3 (mg)	1,1	1,3		7%
B6 (mg)	0,08	0,09		5%
B12 (µg)	0,25	0,28		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,2	3,6		24%
K (µg)	8,4	9,6		12%
A (µg)	39,6	45		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,7	4,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	115	131		12%
Fosfor (mg)	113	128		20%
Magnesium (mg)	13,2	15		4%
Koper (mg)	0,08	0,09		9%
Jodium (µg)	4,1	4,7		3%

IJzer (mg)	0,44	0,5	4%
Selenium (µg)	5,3	6	8%
Zink (mg)	0,65	0,74	7%
Kalium (mg)	78,3	89	2%
Natrium (mg)	557	633	37%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	106	121		3%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,88	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	48,4	55		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,44	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	2,4	2,7		4%
Eiwit dierlijk (g)	6,4	7,3		11%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	34,8	39,6		
K2 (µg)	7,9	9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,09	0,1		
Som van vetzuren (g)	25,8	29,3		
Transvetten (g)	0,09	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,09	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,13	0,15		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,10	0,11		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,11	0,13		
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)	0,07	0,08		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,44	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	57,2	65		

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