# Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 646 kcal per maaltijd · 323 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 44) · vezel 0 en% · alcohol 4 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Kaasfondue, zelfgemaakt, huisgemaakt, bereid | 200 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 2748 | 1374 | | | 33% |
| kcal (kcal) | 646 | 323 | | | 32% |
| Eiwit (g) | 42,8 | 21,4 | 26,5 | | 76% |
| Koolhydraten (g) | 3,6 | 1,8 | 2,2 | | 1% |
| Suiker (g) | 1,6 | 0,8 | 1,0 | | 3% |
| Water (g) | 94,4 | 47,2 | | | 6% |
| Vet (g) | 48,4 | 24,2 | 67,4 | | 54% |
| Cholesterol (mg) | 140 | 70 | | | 47% |
| Vezels (g) | 0 | 0 | 0,0 | | 0% |
| Verzadigd (g) | 31,6 | 15,8 | 44,0 | | 142% |
| EOV (g) | 10,4 | 5,2 | | | 12% |
| MOV (g) | 1,4 | 0,7 | | | 6% |
| Omega 3 (g) | 0,4 | 0,2 | | | 29% |
| Omega 6 (g) | 0,8 | 0,4 | | | 9% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,36 | 0,18 | | | 32% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,02 | 0,01 | | | 8% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,08 | 0,04 | | 7% |
| B2 (mg) | 0,5 | 0,25 | | 31% |
| B3 (mg) | 10,2 | 5,1 | | 60% |
| B6 (mg) | 0,11 | 0,06 | | 8% |
| B12 (µg) | 3 | 1,5 | | 106% |
| C (mg) | 2 | 1 | | 3% |
| D (µg) | 0,4 | 0,2 | | 4% |
| E (mg) | 1,4 | 0,7 | | 11% |
| K (µg) | 33,6 | 16,8 | | 48% |
| A (µg) | 428 | 214 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 22,4 | 11,2 | | 7% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 1398 | 699 | | 140% |
| Fosfor (mg) | 908 | 454 | | 165% |
| Magnesium (mg) | 28 | 14 | | 8% |
| Koper (mg) | 0,3 | 0,15 | | 33% |
| Jodium (µg) | 60,6 | 30,3 | | 40% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 0,8 | 0,4 | 7% |
| Selenium (µg) | 10 | 5 | 14% |
| Zink (mg) | 7,5 | 3,8 | 84% |
| Kalium (mg) | 196 | 98 | 6% |
| Natrium (mg) | 712 | 356 | 47% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 96 | 48 | | 2% |
| Alfa-caroteen (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| Luteine (µg) | 4 | 2 | | 0% |
| Zeaxanthine (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| Lycopeen (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| RAE (µg) | 436 | 218 | | 55% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | 0 | 0 | | 0% |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | 3,6 | 1,8 | | |
| Eiwit plantaardig (g) | 0 | 0 | | 0% |
| Eiwit dierlijk (g) | 42,8 | 21,4 | | 76% |
| Stikstof (g) | 0 | 0 | | |
| Polysacchariden (g) | 1,8 | 0,9 | | |
| K2 (µg) | 30 | 15 | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 3,4 | 1,7 | | |
| Organische zuren (g) | 0,6 | 0,3 | | |
| Som van vetzuren (g) | 45,4 | 22,7 | | |
| Transvetten (g) | 1 | 0,5 | | |
| EPA (g) | 0,02 | 0,01 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | 0,02 | 0,01 | | |
| DHA (g) | 0 | 0 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | 0 | 0 | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 0 | 0 | | |
| Beta-tocoferol (mg) | 0 | 0 | | |
| Gamma-tocoferol (mg) | 0 | 0 | | |
| Delta-tocoferol (mg) | 0 | 0 | | |
| fatty acid 4:0 (butyric acid) (g) | 1,6 | 0,81 | | |
| fatty acid 6:0 (caproic acid) (g) | 1,1 | 0,56 | | |
| fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g) | 0,66 | 0,33 | | |
| fatty acid 10:0 (capric acid) (g) | 1,4 | 0,69 | | |
| 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) | 1,1 | 0,54 | | |
| IJzer haem (mg) | 0 | 0 | | |
| IJzer non-haem (mg) | 0,8 | 0,4 | | |
| Retinol equivalenten (RE) (µg) | 446 | 223 | | |

| | | |
|---|---|---|
| Verz vetz rest (g) | 0,6 | 0,3 |

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