Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

47,8 kcal per maaltijd · 239 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 13) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaasimitatie, Amerikaanse cheddar	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	200	1000			2%
kcal (kcal)	47,8	239			2%
Eiwit (g)	3,3	16,7	27,9		6%
Koolhydraten (g)	2,3	11,6	19,4		1%
Suiker (g)	1,5	7,7	13,0		3%
Water (g)	10,6	53,1			1%
Vet (g)	2,8	14	52,7		3%
Cholesterol (mg)	7,2	36			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,8	8,8	33,1		8%
EOV (g)	0,82	4,1			1%
MOV (g)	0,08	0,41			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,15			2%
Omega 6 (g)	0,05	0,26			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,15			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,09	0,43		5%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,12		2%
B12 (µg)	0,08	0,4		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,05	0,27		0%
K (µg)	0,54	2,7		1%
A (µg)	22,2	111		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,4	7		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	112	562		11%
Fosfor (mg)	142	712		26%
Magnesium (mg)	5,8	29		2%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,07	0,33	1%
Selenium (µg)	3	15,2	4%
Zink (mg)	0,52	2,6	6%
Kalium (mg)	48,4	242	1%
Natrium (mg)	269	1345	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,4	37		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	22,8	114		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,54	2,7		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	0,27		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,09	0,46		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,05	0,27		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,2		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,07	0,34		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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