# Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 149 kcal per maaltijd · 495 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 3) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 1 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Kaaskoekje, gebakken | 30 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 620 | 2066 | | | 7% |
| kcal (kcal) | 149 | 495 | | | 7% |
| Eiwit (g) | 4 | 13,3 | 10,7 | | 7% |
| Koolhydraten (g) | 12,6 | 41,9 | 33,9 | | 5% |
| Suiker (g) | 1,1 | 3,5 | 2,8 | | 2% |
| Water (g) | 3,1 | 10,4 | | | 0% |
| Vet (g) | 9 | 30,1 | 54,7 | | 10% |
| Cholesterol (mg) | 23,7 | 79 | | | 8% |
| Vezels (g) | 0,54 | 1,8 | 0,7 | | 2% |
| Verzadigd (g) | 4,8 | 16,1 | 29,3 | | 22% |
| EOV (g) | 2,4 | 8 | | | 3% |
| MOV (g) | 0,54 | 1,8 | | | 2% |
| Omega 3 (g) | 0,06 | 0,2 | | | 4% |
| Omega 6 (g) | 0,45 | 1,5 | | | 5% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,05 | 0,17 | | | 5% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0 | 0 | | | 0% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | – | – | | – |
| B2 (mg) | 0,08 | 0,27 | | 5% |
| B3 (mg) | – | – | | – |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 0,27 | 0,9 | | 10% |
| C (mg) | 0 | 0 | | 0% |
| D (µg) | 0,12 | 0,4 | | 1% |
| E (mg) | 0,9 | 3 | | 7% |
| K (µg) | – | – | | – |
| A (µg) | 64,8 | 216 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 4,6 | 15,2 | | 2% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 69,6 | 232 | | 7% |
| Fosfor (mg) | 70,5 | 235 | | 13% |
| Magnesium (mg) | 9,6 | 32 | | 3% |
| Koper (mg) | 0,04 | 0,13 | | 4% |
| Jodium (µg) | 0,9 | 3 | | 1% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 0,36 | 1,2 | 3% |
| Selenium (µg) | 2,1 | 7 | 3% |
| Zink (mg) | 0,45 | 1,5 | 5% |
| Kalium (mg) | 55,2 | 184 | 2% |
| Natrium (mg) | 309 | 1030 | 21% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 33 | 110 | | 1% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 67,5 | 225 | | 8% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | 2,4 | 8,1 | | 4% |
| Eiwit dierlijk (g) | 1,6 | 5,2 | | 3% |
| Stikstof (g) | – | – | | |
| Polysacchariden (g) | 11,5 | 38,4 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | – | – | | |
| Som van vetzuren (g) | 8,6 | 28,6 | | |
| Transvetten (g) | 0,3 | 1 | | |
| 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) | 0,75 | 2,5 | | |
| Beta-tocoferol (mg) | 0,06 | 0,2 | | |
| Gamma-tocoferol (mg) | 1,4 | 4,7 | | |
| Delta-tocoferol (mg) | 0,27 | 0,9 | | |
| fatty acid 4:0 (butyric acid) (g) | 0,25 | 0,83 | | |
| fatty acid 6:0 (caproic acid) (g) | 0,17 | 0,57 | | |
| fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g) | 0,07 | 0,23 | | |
| fatty acid 10:0 (capric acid) (g) | 0,11 | 0,37 | | |
| fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g) | – | – | | |
| C18:3n-3 trans (g) | – | – | | |
| Eovz trans rest (g) | – | – | | |
| Niet-geidentificeerde vetzuren (g) | 0,08 | 0,26 | | |
| IJzer haem (mg) | 0 | 0 | | |
| IJzer non-haem (mg) | 0,36 | 1,2 | | |
| Retinol equivalenten (RE) (µg) | 70,2 | 234 | | |
| 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