Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

96 kcal per maaltijd · 384 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 75 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaasmix, Mexicaans	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	402	1606			5%
kcal (kcal)	96	384			5%
Eiwit (g)	5,9	23,5	24,5		11%
Koolhydraten (g)	0,03	0,13	0,1		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	10,1	40,5			1%
Vet (g)	8	32,1	75,3		9%
Cholesterol (mg)	23,8	95			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4	16,1	37,7		18%
EOV (g)	2	7,9			2%
MOV (g)	0,22	0,86			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,33			6%
Omega 6 (g)	0,13	0,53			1%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,33			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		1%
B2 (mg)	0,08	0,32		5%
B3 (mg)	1,5	6		9%
B6 (mg)	0,02	0,06		1%
B12 (µg)	0,31	1,2		11%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,13	0,5		1%
E (mg)	0,06	0,25		0%
K (µg)	0,63	2,5		1%
A (µg)	42,5	170		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,3	13		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	165	659		16%
Fosfor (mg)	110	438		20%
Magnesium (mg)	6,3	25		2%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,15	0,59	1%
Selenium (µg)	3,8	15	5%
Zink (mg)	0,75	3	8%
Kalium (mg)	21,3	85	1%
Natrium (mg)	152	607	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14	56		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	43,5	174		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,63	2,5		
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)	0,06	0,25		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,22	0,87		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,10	0,39		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,26		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,13	0,54		
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