Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

70,5 kcal per maaltijd · 282 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 1) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 37) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaasmix, Mexicaans, vetarm	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	295	1181			4%
kcal (kcal)	70,5	282			4%
Eiwit (g)	6,2	24,7	35,0		11%
Koolhydraten (g)	0,85	3,4	4,8		0%
Suiker (g)	0,14	0,56	0,8		0%
Water (g)	12,1	48,2			1%
Vet (g)	4,9	19,4	61,9		5%
Cholesterol (mg)	15,5	62			5%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,9	11,6	37,0		13%
EOV (g)	1,3	5			1%
MOV (g)	0,19	0,75			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,13			2%
Omega 6 (g)	0,15	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,13			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,08	0,3		5%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,08		1%
B12 (µg)	0,42	1,7		15%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,1	0,4		1%
E (mg)	0,04	0,17		0%
K (µg)	0,4	1,6		1%
A (µg)	37,8	151		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	20		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	287	1146		29%
Fosfor (mg)	146	583		27%
Magnesium (mg)	8,8	35		3%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,03	0,13	0%
Selenium (µg)	3,9	15,5	6%
Zink (mg)	1,1	4,3	12%
Kalium (mg)	23,3	93	1%
Natrium (mg)	194	776	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,5	50		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	38,8	155		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,4	1,6		
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)	0,04	0,17		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,18	0,72		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,1	0,42		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,24		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,13	0,52		
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