Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

19,1 kcal per maaltijd · 127 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 7) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 36) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaassaus, bereid op basis van roux, bevat kaas	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	79,2	528			1%
kcal (kcal)	19,1	127			1%
Eiwit (g)	0,83	5,5	17,3		1%
Koolhydraten (g)	0,84	5,6	17,6		0%
Suiker (g)	0,33	2,2	6,9		1%
Water (g)	11,7	77,8			1%
Vet (g)	1,4	9,1	64,5		2%
Cholesterol (mg)	2,3	15			1%
Vezels (g)	0,03	0,2	0,3		0%
Verzadigd (g)	0,77	5,1	36,1		3%
EOV (g)	0,39	2,6			0%
MOV (g)	0,1	0,7			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,09	0,6			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,11			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,02	0,13		1%
B3 (mg)	0,20	1,3		1%
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0,08	0,52		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,2		0%
E (mg)	0,18	1,2		1%
K (µg)	1,7	11,3		2%
A (µg)	13,8	92		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,1	7,5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,5	183		3%
Fosfor (mg)	20,3	135		4%
Magnesium (mg)	1,8	12		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,02		0%
Jodium (µg)	1,6	10,5		1%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	0,3	2	0%
Zink (mg)	0,11	0,74	1%
Kalium (mg)	14,1	94	0%
Natrium (mg)	32,6	217	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	27		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,5	10		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	14,1	94		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,23	1,5		
Eiwit plantaardig (g)	0,09	0,6		0%
Eiwit dierlijk (g)	0,74	4,9		1%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,50	3,3		
K2 (µg)	1,5	9,9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,2		
Som van vetzuren (g)	1,3	8,6		
Transvetten (g)	0,02	0,1		
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)	0,17	1,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,15	1		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,4		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,03	0,18		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,14		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,03	0,17		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,11		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	14,4	96		
Verz vetz rest (g)	< 0,01	0,01		

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