Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

262 kcal per maaltijd · 291 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 4) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaasschnitzel vegetarisch onbereid	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1094	1216			13%
kcal (kcal)	262	291			13%
Eiwit (g)	10,3	11,4	15,7		18%
Koolhydraten (g)	23,4	26	35,7		9%
Suiker (g)	2,7	3	4,1		5%
Water (g)	42,9	47,7			3%
Vet (g)	13,7	15,2	47,0		15%
Cholesterol (mg)	18	20			6%
Vezels (g)	2,2	2,4	1,6		7%
Verzadigd (g)	5,2	5,8	17,9		23%
EOV (g)	5,4	6			6%
MOV (g)	2,1	2,3			8%
Omega 3 (g)	0,09	0,1			7%
Omega 6 (g)	1,9	2,1			21%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,14			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		3%
B2 (mg)	0,09	0,1		6%
B3 (mg)	2,4	2,7		14%
B6 (mg)	0,03	0,03		2%
B12 (µg)	0,46	0,51		16%
C (mg)	1,8	2		2%
D (µg)	0,09	0,1		1%
E (mg)	2,8	3,1		21%
K (µg)	2,7	3		4%
A (µg)	58,5	65		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,4	16		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	198	220		20%
Fosfor (mg)	342	380		62%
Magnesium (mg)	19,8	22		6%
Koper (mg)	0,05	0,06		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,54	0,6	5%
Selenium (µg)	4,5	5	6%
Zink (mg)	0,99	1,1	11%
Kalium (mg)	135	150	4%
Natrium (mg)	585	650	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	63,9	71		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	63	70		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,7	3		
Eiwit plantaardig (g)	3,8	4,2		7%
Eiwit dierlijk (g)	6,5	7,2		12%
Stikstof (g)	1,6	1,8		
Polysacchariden (g)	20,7	23		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13	14,4		
Transvetten (g)	0,18	0,2		
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)	2,7	3		
Beta-tocoferol (mg)	0,09	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,54	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,09	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,26	0,29		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,15	0,17		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,09	0,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,21	0,23		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,09		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,54	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	68,4	76		

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