Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

95,1 kcal per maaltijd · 317 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 0) · vet 81 en% (waarvan verzadigd 47) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaassoesje, gemaakt met kaas, gebakken	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	393	1309			5%
kcal (kcal)	95,1	317			5%
Eiwit (g)	1,8	6	7,6		3%
Koolhydraten (g)	2,6	8,6	10,9		1%
Suiker (g)	0,09	0,3	0,4		0%
Water (g)	16,4	54,7			1%
Vet (g)	8,6	28,5	80,9		10%
Cholesterol (mg)	37,2	124			12%
Vezels (g)	0,15	0,5	0,3		1%
Verzadigd (g)	4,9	16,4	46,6		22%
EOV (g)	2,4	7,9			3%
MOV (g)	0,54	1,8			2%
Omega 3 (g)	0,09	0,3			7%
Omega 6 (g)	0,42	1,4			5%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,22			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,03	0,1		2%
B3 (mg)	0,42	1,4		2%
B6 (mg)	0,01	0,03		1%
B12 (µg)	0,24	0,81		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,36	1,2		4%
E (mg)	1,1	3,7		9%
K (µg)	4,3	14,2		6%
A (µg)	94,2	314		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,7	15,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30	100		3%
Fosfor (mg)	35,1	117		6%
Magnesium (mg)	2,7	9		1%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	4,1	13,8		3%

IJzer (mg)	0,18	0,6	2%
Selenium (µg)	1,8	6	3%
Zink (mg)	0,22	0,74	2%
Kalium (mg)	17,4	58	0%
Natrium (mg)	66	220	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	31,2	104		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	25,8	86		1%
Zeaxanthine (µg)	10,8	36		5%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	96,6	322		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,5	4,9		
Eiwit plantaardig (g)	0,42	1,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	1,4	4,6		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,5	8,3		
K2 (µg)	2,8	9,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,1		
Som van vetzuren (g)	8	26,7		
Transvetten (g)	0,15	0,5		
EPA (g)	0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1	3,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,72	2,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,24	0,8		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,23	0,78		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,46		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,27		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,17	0,57		
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)	0,04	0,12		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	99,3	331		
Verz vetz rest (g)	0,06	0,21		

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