Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

215 kcal per maaltijd · 359 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 2) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaassouffle, bereid met vloeibaar frituurvet	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	897	1495			11%
kcal (kcal)	215	359			11%
Eiwit (g)	4,4	7,3	8,1		8%
Koolhydraten (g)	17,9	29,8	33,2		7%
Suiker (g)	0,96	1,6	1,8		2%
Water (g)	22,6	37,6			2%
Vet (g)	13,9	23,1	57,9		16%
Cholesterol (mg)	12,6	21			4%
Vezels (g)	0,6	1	0,6		2%
Verzadigd (g)	5,2	8,7	21,8		23%
EOV (g)	4,6	7,7			5%
MOV (g)	2,8	4,6			11%
Omega 3 (g)	0,06	0,1			4%
Omega 6 (g)	2	3,3			22%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,08	0,14		5%
B3 (mg)	0,84	1,4		5%
B6 (mg)	0,02	0,04		1%
B12 (µg)	0,28	0,46		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,12	0,2		1%
E (mg)	0,42	0,7		3%
K (µg)	3,2	5,3		5%
A (µg)	30	50		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,2	10,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	80,4	134		8%
Fosfor (mg)	74,4	124		14%
Magnesium (mg)	8,4	14		2%
Koper (mg)	0,02	0,03		2%
Jodium (µg)	7,3	12,1		5%

IJzer (mg)	0,18	0,3	2%
Selenium (µg)	1,2	2	2%
Zink (mg)	0,38	0,63	4%
Kalium (mg)	41,4	69	1%
Natrium (mg)	368	614	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9	15		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	27	45		1%
Zeaxanthine (µg)	3,6	6		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	30,6	51		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,48	0,8		
Eiwit plantaardig (g)	1,6	2,7		3%
Eiwit dierlijk (g)	2,8	4,7		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	16,9	28,2		
K2 (µg)	2,7	4,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,1		
Som van vetzuren (g)	13	21,7		
Transvetten (g)	0,3	0,5		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,36	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,36	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,12	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	31,8	53		
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