Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

182 kcal per maaltijd · 304 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 43 en% (waarvan suikers 2) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaassoufflé, diepvries, onbereid	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	764	1274			9%
kcal (kcal)	182	304			9%
Eiwit (g)	4,9	8,1	10,7		9%
Koolhydraten (g)	19,7	32,8	43,2		8%
Suiker (g)	1,1	1,8	2,4		2%
Water (g)	24,8	41,4			2%
Vet (g)	9,2	15,4	45,6		10%
Cholesterol (mg)	13,8	23			5%
Vezels (g)	0,66	1,1	0,7		2%
Verzadigd (g)	4,5	7,5	22,2		20%
EOV (g)	2,9	4,9			3%
MOV (g)	0,9	1,5			4%
Omega 3 (g)	0,06	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,18	0,3			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,06			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,05		3%
B2 (mg)	0,10	0,16		6%
B3 (mg)	0,96	1,6		6%
B6 (mg)	0,02	0,04		2%
B12 (µg)	0,31	0,51		11%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,12	0,2		1%
E (mg)	0,48	0,8		4%
K (µg)	3,5	5,8		5%
A (µg)	33	55		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,8	11,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	88,8	148		9%
Fosfor (mg)	82,2	137		15%
Magnesium (mg)	9	15		3%
Koper (mg)	0,02	0,03		2%
Jodium (µg)	8	13,3		5%

IJzer (mg)	0,18	0,3	2%
Selenium (µg)	1,8	3	3%
Zink (mg)	0,42	0,7	5%
Kalium (mg)	45,6	76	1%
Natrium (mg)	406	676	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,2	17		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	30	50		2%
Zeaxanthine (µg)	4,2	7		2%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	33,6	56		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)	1,7	2,9		3%
Eiwit dierlijk (g)	3,1	5,1		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	18,6	31		
K2 (µg)	3	5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,1		
Som van vetzuren (g)	8,6	14,3		
Transvetten (g)	0,24	0,4		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,42	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,42	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,12	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,07	0,11		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,05	0,08		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,05		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,06	0,1		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	34,8	58		
Verz vetz rest (g)	0,01	0,02		

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