Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

305 kcal per maaltijd · 203 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 4) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaassoufflé, uit de oven, met halfvolle melk	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1268	845			15%
kcal (kcal)	305	203			15%
Eiwit (g)	18,9	12,6	24,9		34%
Koolhydraten (g)	8,7	5,8	11,4		3%
Suiker (g)	3,4	2,3	4,5		7%
Water (g)	109	72,8			7%
Vet (g)	21,5	14,3	63,5		24%
Cholesterol (mg)	258	172			86%
Vezels (g)	0,25	0,17	0,2		1%
Verzadigd (g)	8,8	5,9	26,1		40%
EOV (g)	7,5	5			8%
MOV (g)	2,7	1,8			11%
Omega 3 (g)	0,59	0,39			43%
Omega 6 (g)	2,1	1,4			23%
Omega 3 ALA (g)	0,52	0,35			47%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,07	0,05			27%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,07		10%
B2 (mg)	0,45	0,3		28%
B3 (mg)	4,8	3,2		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,2	1,5		78%
C (mg)	0,72	0,48		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	1,6		19%
K (µg)	9,5	6,3		14%
A (µg)	266	177		
B11 / Foliumzuur (µg)	46,8	31,2		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	392	261		39%
Fosfor (mg)	363	242		66%
Magnesium (mg)	28,1	18,8		8%
Koper (mg)	0,42	0,28		46%
Jodium (µg)	91,6	61,1		61%

IJzer (mg)	1,3	0,85	12%
Selenium (µg)	29,2	19,4	42%
Zink (mg)	2,4	1,6	27%
Kalium (mg)	214	143	6%
Natrium (mg)	872	581	58%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	54,3	36,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	253	169		32%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	2		
Polysacchariden (g)	5,2	3,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,09		
Som van vetzuren (g)	19,5	13		
Transvetten (g)	0,37	0,25		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,07	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	1,6		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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