Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

49,6 kcal per maaltijd · 248 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 38) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaasvervanger, mozzarella	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	208	1038			2%
kcal (kcal)	49,6	248			2%
Eiwit (g)	2,3	11,5	18,5		4%
Koolhydraten (g)	4,7	23,7	38,2		2%
Suiker (g)	4,7	23,7	38,2		9%
Water (g)	9,5	47,4			1%
Vet (g)	2,4	12,2	44,3		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,74	3,7	13,5		3%
EOV (g)	1,2	6,2			1%
MOV (g)	0,35	1,7			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,07			1%
Omega 6 (g)	0,33	1,7			4%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,07			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,09	0,44		6%
B3 (mg)	0,57	2,8		3%
B6 (mg)	0,01	0,05		1%
B12 (µg)	0,16	0,81		6%
C (mg)	0,02	0,1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,02	0,11		0%
K (µg)	0,2	1		0%
A (µg)	87,4	437		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	11		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	122	610		12%
Fosfor (mg)	117	583		21%
Magnesium (mg)	8,2	41		2%
Koper (mg)	0,02	0,11		2%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,08	0,4	1%
Selenium (µg)	3,8	19,2	5%
Zink (mg)	0,38	1,9	4%
Kalium (mg)	91	455	3%
Natrium (mg)	137	685	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	87,4	437		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
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)	0,02	0,11		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	< 0,01	0,01		
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