Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

57,2 kcal per maaltijd · 286 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 0 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 0) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 57) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kokosolie alternatief voor Goudse kaas, verrijkt met	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	238	1190			3%
kcal (kcal)	57,2	286			3%
Eiwit (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Koolhydraten (g)	4,5	22,7	31,7		2%
Suiker (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Water (g)	10,8	54,2			1%
Vet (g)	4,3	21,3	67,0		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,34	1,7	1,2		1%
Verzadigd (g)	3,6	18	56,6		16%
EOV (g)	0,22	1,1			0%
MOV (g)	0,06	0,3			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,06	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,01	0,05		1%
B3 (mg)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,37	1,8		13%
C (mg)	2	10		3%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,06	0,3		0%
K (µg)	0,08	0,4		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0	0		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	80	400		8%
Fosfor (mg)	3	15		1%
Magnesium (mg)	0,6	3		0%
Koper (mg)	0	0		0%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,06	0,3	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	< 0,01	0,02	0%
Kalium (mg)	1,8	9	0%
Natrium (mg)	165	827	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	124	620		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10,4	52		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,08	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	0,02	0,1		0%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,5	22,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,9	19,5		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,04	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,06	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,03	0,16		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,33	1,7		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,24	1,2		
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)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,06	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20,6	103		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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