Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

116 kcal per maaltijd · 77 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 21) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kwark, halfvol	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	485	323			6%
kcal (kcal)	116	77			6%
Eiwit (g)	11,3	7,5	39,0		20%
Koolhydraten (g)	6	4	20,8		2%
Suiker (g)	6	4	20,8		12%
Water (g)	124	82,7			8%
Vet (g)	4,8	3,2	37,4		5%
Cholesterol (mg)	28,5	19			10%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,2	2,1	24,5		14%
EOV (g)	1,1	0,7			1%
MOV (g)	0,15	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	2,9	1,9		17%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	1,1	0,7		38%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,15	0,1		2%
E (mg)	0,15	0,1		1%
K (µg)	16,5	11		24%
A (µg)	61,5	41		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,8	23,2		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	206	137		21%
Fosfor (mg)	197	131		36%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	35,4	23,6		24%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	6	4	9%
Zink (mg)	0,83	0,55	9%
Kalium (mg)	240	160	7%
Natrium (mg)	60	40	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,5	13		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,5	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	63	42		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,5	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,75	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	11,3	7,5		20%
Stikstof (g)	1,8	1,2		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	15,8	10,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,8		
Som van vetzuren (g)	4,5	3		
Transvetten (g)	0,15	0,1		
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)	0,15	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,15	0,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,11	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,14	0,09		
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)	0,12	0,08		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	66	44		

Verz vetz rest (g)	0,09	0,06

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