Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

76,5 kcal per maaltijd · 51 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 66 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 24) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kwark, mager	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	326	217			4%
kcal (kcal)	76,5	51			4%
Eiwit (g)	12,6	8,4	65,9		23%
Koolhydraten (g)	5,7	3,8	29,8		2%
Suiker (g)	4,7	3,1	24,3		9%
Water (g)	129	86			9%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
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)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,21	0,14		13%
B3 (mg)	3,2	2,1		19%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	1,1	0,7		38%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	24,2	16,1		35%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	39,5	26,3		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	209	139		21%
Fosfor (mg)	209	139		38%
Magnesium (mg)	18	12		5%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	39,3	26,2		26%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	6	4	9%
Zink (mg)	0,85	0,57	9%
Kalium (mg)	240	160	7%
Natrium (mg)	55,5	37	4%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,3	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	12,6	8,4		23%
Stikstof (g)	2,0	1,3		
Polysacchariden (g)	0,9	0,6		
K2 (µg)	23,9	15,9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,2	0,8		
Som van vetzuren (g)	0	0		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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