Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

177 kcal per maaltijd · 118 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 9) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 40) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kwark, vol	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	737	491			9%
kcal (kcal)	177	118			9%
Eiwit (g)	11,3	7,5	25,4		20%
Koolhydraten (g)	5,4	3,6	12,2		2%
Suiker (g)	4,2	2,8	9,5		8%
Water (g)	119	79,5			8%
Vet (g)	12	8	61,0		14%
Cholesterol (mg)	55,5	37			19%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	7,8	5,2	39,7		35%
EOV (g)	2,6	1,7			3%
MOV (g)	0,3	0,2			1%
Omega 3 (g)	0,15	0,1			11%
Omega 6 (g)	0,15	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,04			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

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)	2,7	1,8		16%
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)	0,3	0,2		2%
K (µg)	8,9	5,9		13%
A (µg)	123	82		
B11 / Foliumzuur (µg)	30,3	20,2		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	201	134		20%
Fosfor (mg)	183	122		33%
Magnesium (mg)	16,5	11		5%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	31,4	20,9		21%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	6	4	9%
Zink (mg)	0,80	0,53	9%
Kalium (mg)	239	159	7%
Natrium (mg)	52,5	35	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	37,5	25		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,5	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	128	85		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,5	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,2	0,8		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	11,3	7,5		20%
Stikstof (g)	1,8	1,2		
Polysacchariden (g)	1,1	0,7		
K2 (µg)	7,7	5,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,7		
Som van vetzuren (g)	11,3	7,5		
Transvetten (g)	0,15	0,1		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,02	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,3	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,39	0,26		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,26	0,17		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,15	0,1		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,33	0,22		
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)	0,29	0,19		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	131	87		

Verz vetz rest (g)	0,23	0,15

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