Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

69,8 kcal per maaltijd · 279 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 4) · vet 68 en% (waarvan verzadigd 45) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Leipäjuusto, Finse ovenkaas, 17 tot 23% vet	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	290	1159			3%
kcal (kcal)	69,8	279			3%
Eiwit (g)	4,7	18,6	26,7		8%
Koolhydraten (g)	0,63	2,5	3,6		0%
Suiker (g)	0,63	2,5	3,6		1%
Water (g)	14	56			1%
Vet (g)	5,3	21	67,7		6%
Cholesterol (mg)	13,7	54,6			5%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,5	13,8	44,6		16%
EOV (g)	1,2	4,7			1%
MOV (g)	0,13	0,53			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,08			2%
Omega 6 (g)	0,08	0,33			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,08			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,07	0,26		4%
B3 (mg)	0,94	3,8		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,18	0,7		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,04	0,14		0%
E (mg)	0,1	0,41		1%
K (µg)	0,9	3,6		1%
A (µg)	44,5	178		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,7	2,8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	212	848		21%
Fosfor (mg)	123	490		22%
Magnesium (mg)	7,5	30		2%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	2,8	11		2%

IJzer (mg)	0,06	0,24	1%
Selenium (µg)	5,4	21,8	8%
Zink (mg)	1	4	11%
Kalium (mg)	12,5	50	0%
Natrium (mg)	60	240	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,5	89,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	46,4	186		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,74	3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,45	1,8		
Som van vetzuren (g)	4,9	19,8		
Transvetten (g)	0,16	0,65		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,1	0,41		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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