Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

33 kcal per maaltijd · 132 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 8) · vet 58 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Light kaas, vers, 8% vet	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	137	548			2%
kcal (kcal)	33	132			2%
Eiwit (g)	2,8	11,3	34,2		5%
Koolhydraten (g)	0,63	2,5	7,6		0%
Suiker (g)	0,63	2,5	7,6		1%
Water (g)	19,5	77,8			1%
Vet (g)	2,1	8,5	58,0		2%
Cholesterol (mg)	7,5	30			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	4,9	33,4		6%
EOV (g)	0,6	2,4			1%
MOV (g)	0,05	0,2			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,05	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,04			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,06		1%
B2 (mg)	0,07	0,28		4%
B3 (mg)	0,13	0,5		1%
B6 (mg)	0,02	0,07		1%
B12 (µg)	0,18	0,7		6%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,05	0,2		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	21,5	86		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	15		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,5	98		2%
Fosfor (mg)	42,5	170		8%
Magnesium (mg)	8,5	34		2%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	2	8		1%

IJzer (mg)	0,18	0,7	2%
Selenium (µg)	0,75	3	1%
Zink (mg)	0,05	0,2	1%
Kalium (mg)	20	80	1%
Natrium (mg)	148	590	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11	44		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,75	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	22,5	90		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,25	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,8	11,3		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2	8		
Transvetten (g)	0,05	0,2		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	< 0,01	0,01		
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)	0,07	0,26		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	23,3	93		
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