Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

56,6 kcal per maaltijd · 283 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 44) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Limburgse kaas, traditioneel bereid, vetgehalte 45%	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	235	1175			3%
kcal (kcal)	56,6	283			3%
Eiwit (g)	4,2	21	29,7		8%
Koolhydraten (g)	0,4	2	2,8		0%
Suiker (g)	0,4	2	2,8		1%
Water (g)	10,4	52			1%
Vet (g)	4,2	21	66,8		5%
Cholesterol (mg)	18	90			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,7	13,7	43,6		12%
EOV (g)	0,92	4,6			1%
MOV (g)	0,12	0,6			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,06	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,1			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,04	0,22		3%
B3 (mg)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	0,4	2		14%
C (mg)	0,2	1		0%
D (µg)	0,08	0,4		1%
E (mg)	0,12	0,6		1%
K (µg)	0,46	2,3		1%
A (µg)	40,8	204		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	50		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	140	700		14%
Fosfor (mg)	60	300		11%
Magnesium (mg)	4	20		1%
Koper (mg)	0,01	0,07		2%
Jodium (µg)	3	15		2%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,4	2	4%
Kalium (mg)	50	250	1%
Natrium (mg)	200	1000	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20	100		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	42,4	212		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,46	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,2	21		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,5		
Som van vetzuren (g)	3,9	19,7		
Transvetten (g)	0,08	0,4		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,02		
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)	0,14	0,69		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,09	0,45		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,27		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,12	0,58		
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)	0,10	0,49		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	44,2	221		
Verz vetz rest (g)	0,08	0,4		

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