Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

91 kcal per maaltijd · 455 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 93 en% (waarvan verzadigd 61) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mascarpone	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	375	1873			4%
kcal (kcal)	91	455			5%
Eiwit (g)	1,5	7,6	6,7		3%
Koolhydraten (g)	0,06	0,3	0,3		0%
Suiker (g)	0,06	0,3	0,3		0%
Water (g)	8,9	44,4			1%
Vet (g)	9,4	47	93,0		11%
Cholesterol (mg)	19	95			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	6,1	30,7	60,7		28%
EOV (g)	2,1	10,3			2%
MOV (g)	0,26	1,3			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,3			4%
Omega 6 (g)	0,16	0,8			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,22			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,03			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,04	0,22		3%
B3 (mg)	0,36	1,8		2%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0,06	0,3		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,06	0,3		1%
E (mg)	0,2	1		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	62	310		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,2	11		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,6	68		1%
Fosfor (mg)	19,4	97		4%
Magnesium (mg)	2	10		1%
Koper (mg)	0,02	0,1		2%
Jodium (µg)	5,8	29		4%

IJzer (mg)	0,04	0,2	0%
Selenium (µg)	0,4	2	1%
Zink (mg)	0,08	0,4	1%
Kalium (mg)	10,6	53	0%
Natrium (mg)	17,2	86	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	51,6	258		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	66,4	332		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,5	7,6		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,8	44,2		
Transvetten (g)	0,16	0,8		
EPA (g)	0,01	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,04		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	1		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,31	1,5		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,2	1		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,12	0,61		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,26	1,3		
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)	0,22	1,1		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,04	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	70,6	353		
Verz vetz rest (g)	0,18	0,89		

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