Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

63,2 kcal per maaltijd · 316 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 88 en% (waarvan verzadigd 58) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mon Chou roomkaas, vers	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	261	1303			3%
kcal (kcal)	63,2	316			3%
Eiwit (g)	1,4	6,8	8,6		2%
Koolhydraten (g)	0,48	2,4	3,0		0%
Suiker (g)	0,48	2,4	3,0		1%
Water (g)	11,4	57			1%
Vet (g)	6,2	31	88,3		7%
Cholesterol (mg)	25	125			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4	20,2	57,5		18%
EOV (g)	1,4	6,8			2%
MOV (g)	0,16	0,8			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,2			3%
Omega 6 (g)	0,1	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,14			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,06	0,28		4%
B3 (mg)	0,5	2,5		3%
B6 (mg)	0,01	0,07		1%
B12 (µg)	0,06	0,3		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,06	0,3		1%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	0,58	2,9		1%
A (µg)	66	330		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,6	23		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40	200		4%
Fosfor (mg)	30	150		5%
Magnesium (mg)	2	10		1%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	1,2	6		1%

IJzer (mg)	0,06	0,3	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	20	100	1%
Natrium (mg)	48	240	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,4	167		1%
Alfa-caroteen (µg)	0,2	1		0%
Luteine (µg)	2,2	11		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	68,8	344		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,6	3		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,58	2,9		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,4	6,8		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,8	29,1		
Transvetten (g)	0,12	0,6		
EPA (g)	< 0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,03		
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)	0,2	1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,13	0,67		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,4		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,17	0,85		
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)	0,15	0,73		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,06	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	71,6	358		
Verz vetz rest (g)	0,12	0,59		

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