Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

50,6 kcal per maaltijd · 253 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 45) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mozzarella	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	210	1051			3%
kcal (kcal)	50,6	253			3%
Eiwit (g)	3,7	18,7	29,6		7%
Koolhydraten (g)	0,14	0,7	1,1		0%
Suiker (g)	0,14	0,7	1,1		0%
Water (g)	11,8	58,8			1%
Vet (g)	3,9	19,5	69,4		4%
Cholesterol (mg)	9,2	46			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,5	12,7	45,2		11%
EOV (g)	0,86	4,3			1%
MOV (g)	0,1	0,5			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,06	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,09			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)	0,05	0,27		3%
B3 (mg)	1,2	5,9		7%
B6 (mg)	0,02	0,1		1%
B12 (µg)	0,34	1,7		12%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,04	0,2		0%
E (mg)	0,08	0,4		1%
K (µg)	2,1	10,3		3%
A (µg)	51,6	258		
B11 / Foliumzuur (µg)	4	20		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32	160		3%
Fosfor (mg)	70	350		13%
Magnesium (mg)	2	10		1%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	3,6	18		2%

IJzer (mg)	0,08	0,4	1%
Selenium (µg)	0,6	3	1%
Zink (mg)	0,52	2,6	6%
Kalium (mg)	29	145	1%
Natrium (mg)	96	480	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30,4	152		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1	5		0%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	54,2	271		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,2	1		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,7	18,7		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	1,9	9,3		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,7	18,3		
Transvetten (g)	0,06	0,3		
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)	0,13	0,64		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,08	0,42		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,25		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,11	0,53		
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)	0,09	0,46		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	56,6	283		
Verz vetz rest (g)	0,07	0,37		

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