Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

73,6 kcal per maaltijd · 368 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 47) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Muenster	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	308	1541			4%
kcal (kcal)	73,6	368			4%
Eiwit (g)	4,7	23,4	25,4		8%
Koolhydraten (g)	0,22	1,1	1,2		0%
Suiker (g)	0,22	1,1	1,2		0%
Water (g)	8,4	41,8			1%
Vet (g)	6	30	73,5		7%
Cholesterol (mg)	19,2	96			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,8	19,1	46,7		17%
EOV (g)	1,7	8,7			2%
MOV (g)	0,13	0,66			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,23			3%
Omega 6 (g)	0,09	0,43			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,23			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,06	0,32		4%
B3 (mg)	1,1	5,6		7%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	0,29	1,5		11%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,12	0,6		1%
E (mg)	0,05	0,26		0%
K (µg)	0,5	2,5		1%
A (µg)	59,4	297		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,4	12		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	143	717		14%
Fosfor (mg)	93,6	468		17%
Magnesium (mg)	5,4	27		2%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,08	0,41	1%
Selenium (µg)	2,9	14,5	4%
Zink (mg)	0,56	2,8	6%
Kalium (mg)	26,8	134	1%
Natrium (mg)	126	628	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,6	13		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	59,6	298		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,5	2,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,05	0,26		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,21	1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,05	0,24		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,27		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,12	0,59		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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