Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

86,6 kcal per maaltijd · 433 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 31) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 36) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Myseost, 33+, bruine weikaas	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	362	1808			4%
kcal (kcal)	86,6	433			4%
Eiwit (g)	3	15	13,9		5%
Koolhydraten (g)	6,5	32,6	30,1		3%
Suiker (g)	6,6	33,1	30,6		13%
Water (g)	5	25			0%
Vet (g)	5,4	27	56,1		6%
Cholesterol (mg)	17,8	89			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,5	17,5	36,3		16%
EOV (g)	1,5	7,3			2%
MOV (g)	0,15	0,76			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,2			3%
Omega 6 (g)	0,11	0,56			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,2			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,13		2%
B2 (mg)	0,3	1,5		19%
B3 (mg)	0,85	4,2		5%
B6 (mg)	0,03	0,13		2%
B12 (µg)	0,07	0,37		3%
C (mg)	0,1	0,5		0%
D (µg)	0,05	0,25		1%
E (mg)	0,14	0,69		1%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	45,8	229		
B11 / Foliumzuur (µg)	12	60		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	68	340		7%
Fosfor (mg)	66,4	332		12%
Magnesium (mg)	15,8	79		5%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	13,8	69		9%

IJzer (mg)	0,11	0,55	1%
Selenium (µg)	1	5	1%
Zink (mg)	0,22	1,1	2%
Kalium (mg)	260	1300	7%
Natrium (mg)	102	511	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,8	119		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	47,8	239		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,47	2,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,1	25,5		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,14	0,69		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,18	0,92		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,12	0,59		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,38		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,17	0,84		
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)	49,8	249		
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