Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

59,6 kcal per maaltijd · 298 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 3 en% · vet 67 en% (waarvan verzadigd 38).

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Oaxacakaas, stuk	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	249	1247			3%
kcal (kcal)	59,6	298			3%
Eiwit (g)	4,4	22,1	29,7		8%
Koolhydraten (g)	0,48	2,4	3,2		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	10	49,8			1%
Vet (g)	4,4	22,1	66,7		5%
Cholesterol (mg)	13,1	65,5			4%
Vezels (g)	–	–			–
Verzadigd (g)	2,5	12,7	38,4		11%
EOV (g)	0,95	4,7			1%
MOV (g)	–	–			–
Omega 3 (g)	–	–			–
Omega 6 (g)	0,12	0,59			1%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	–	–		–
B2 (mg)	–	–		–
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	–	–		–
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	27	135		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	106	532		11%
Fosfor (mg)	76,1	380		14%
Magnesium (mg)	4,3	21,6		1%
Koper (mg)	0	0		0%
Jodium (µg)	9,1	45,7		6%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,7	3,5	8%
Kalium (mg)	16,1	80,7	0%
Natrium (mg)	147	734	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,69	3,5		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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