Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

76,8 kcal per maaltijd · 307 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Oude 30+ kaas, gemaakt van halfvolle melk, bevat 30% vet	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	320	1279			4%
kcal (kcal)	76,8	307			4%
Eiwit (g)	7,9	31,7	41,3		14%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	10,3	41,3			1%
Vet (g)	5	20	58,6		6%
Cholesterol (mg)	17,5	70			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,3	13	38,1		15%
EOV (g)	1,1	4,2			1%
MOV (g)	0,15	0,6			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,3			5%
Omega 6 (g)	0,08	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,26			6%
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)	0,08	0,3		5%
B3 (mg)	1,7	6,7		10%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0,28	1,1		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,05	0,2		1%
E (mg)	0,13	0,5		1%
K (µg)	11,9	47,5		17%
A (µg)	36,3	145		
B11 / Foliumzuur (µg)	8	32		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	283	1130		28%
Fosfor (mg)	173	690		31%
Magnesium (mg)	10	40		3%
Koper (mg)	0,03	0,1		3%
Jodium (µg)	5,8	23		4%

IJzer (mg)	0,05	0,2	0%
Selenium (µg)	3,5	14	5%
Zink (mg)	1,3	5	14%
Kalium (mg)	30	120	1%
Natrium (mg)	203	810	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20,5	82		1%
Alfa-caroteen (µg)	0,25	1		0%
Luteine (µg)	0,75	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0,25	1		0%
Lycopeen (µg)	0,25	1		0%
RAE (µg)	38	152		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,25	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,58	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	7,9	31,7		14%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	11,3	45,2		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,7	18,8		
Transvetten (g)	0,13	0,5		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,13	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,18	0,7		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,13	0,52		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,3		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	0,61		
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)	0,1	0,4		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,05	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	39,8	159		

Verz vetz rest (g)	0	0

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