Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

101 kcal per maaltijd · 404 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 39) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Parmezaanse kaas	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	421	1684			5%
kcal (kcal)	101	404			5%
Eiwit (g)	10	40	39,6		18%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	6,5	26			0%
Vet (g)	6,8	27	60,1		8%
Cholesterol (mg)	19,8	79			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,4	17,6	39,2		20%
EOV (g)	1,5	5,9			2%
MOV (g)	0,18	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,1	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,12			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,16	0,62		10%
B3 (mg)	2	7,9		12%
B6 (mg)	0,02	0,10		2%
B12 (µg)	0,48	1,9		17%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,08	0,3		1%
E (mg)	0,18	0,7		1%
K (µg)	20,2	80,7		29%
A (µg)	50,3	201		
B11 / Foliumzuur (µg)	3	12		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	250	1000		25%
Fosfor (mg)	225	900		41%
Magnesium (mg)	11	44		3%
Koper (mg)	0,05	0,2		6%
Jodium (µg)	9	36		6%

IJzer (mg)	0,18	0,7	2%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,9	3,6	10%
Kalium (mg)	31,3	125	1%
Natrium (mg)	250	1000	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	16,5	66		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,75	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	51,8	207		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,1	4,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	10	40		18%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	19,1	76,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,4		
Som van vetzuren (g)	6,4	25,4		
Transvetten (g)	0,13	0,5		
EPA (g)	0,01	0,02		
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)	0,22	0,88		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,15	0,58		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,09	0,35		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,19	0,74		
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)	0,16	0,64		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,18	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	53	212		

Verz vetz rest (g)	0,13	0,51

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