Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

71,2 kcal per maaltijd · 356 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 0) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Queso asadero, Mexicaanse kaas	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	298	1490			4%
kcal (kcal)	71,2	356			4%
Eiwit (g)	4,5	22,6	25,4		8%
Koolhydraten (g)	0,83	4,1	4,6		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	8,8	44,2			1%
Vet (g)	5	25	63,2		6%
Cholesterol (mg)	21	105			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3	14,9	37,5		13%
EOV (g)	1,6	8			2%
MOV (g)	0,17	0,85			1%
Omega 3 (g)	0,07	0,33			5%
Omega 6 (g)	0,1	0,52			1%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,33			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,04	0,22		3%
B3 (mg)	0,93	4,7		5%
B6 (mg)	0,01	0,05		1%
B12 (µg)	0,2	1		7%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,1	0,5		1%
E (mg)	0,05	0,24		0%
K (µg)	0,48	2,4		1%
A (µg)	11	55		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,6	8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	132	661		13%
Fosfor (mg)	88,6	443		16%
Magnesium (mg)	5,2	26		1%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,1	0,51	1%
Selenium (µg)	2,9	14,5	4%
Zink (mg)	0,6	3	7%
Kalium (mg)	17,2	86	0%
Natrium (mg)	121	607	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,8	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	11	55		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,48	2,4		
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	0,24		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,17	0,86		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,09	0,45		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,24		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,1	0,52		
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