Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

93,5 kcal per maaltijd · 374 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 6) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 45) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Queso chihuahua, Mexicaanse kaas	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	392	1567			5%
kcal (kcal)	93,5	374			5%
Eiwit (g)	5,4	21,6	23,1		10%
Koolhydraten (g)	1,4	5,6	5,9		1%
Suiker (g)	1,4	5,6	5,9		3%
Water (g)	9,8	39,1			1%
Vet (g)	7,4	29,7	71,4		8%
Cholesterol (mg)	26,3	105			9%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,7	18,8	45,3		21%
EOV (g)	2,1	8,4			2%
MOV (g)	0,22	0,89			1%
Omega 3 (g)	0,09	0,35			6%
Omega 6 (g)	0,14	0,55			2%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,35			8%
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)	0,06	0,23		4%
B3 (mg)	0,86	3,5		5%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	0,26	1		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,13	0,5		1%
E (mg)	0,07	0,26		1%
K (µg)	0,63	2,5		1%
A (µg)	14	56		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,5	2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	163	651		16%
Fosfor (mg)	111	442		20%
Magnesium (mg)	5,8	23		2%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,12	0,47	1%
Selenium (µg)	3,6	14,5	5%
Zink (mg)	0,88	3,5	10%
Kalium (mg)	13	52	0%
Natrium (mg)	154	617	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	14	56		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,63	2,5		
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)	0,07	0,26		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,22	0,9		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,12	0,47		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,25		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,14	0,55		
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