Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

81,5 kcal per maaltijd · 326 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 38).

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Queso seco, droge witte kaas	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	340	1360			4%
kcal (kcal)	81,5	326			4%
Eiwit (g)	6,1	24,5	30,1		11%
Koolhydraten (g)	0,52	2,1	2,5		0%
Suiker (g)	0,11	0,43	0,5		0%
Water (g)	10,6	42,2			1%
Vet (g)	6,1	24,3	67,1		7%
Cholesterol (mg)	19,5	78			7%
Vezels (g)	–	–			–
Verzadigd (g)	3,4	13,7	37,8		15%
EOV (g)	1,4	5,7			2%
MOV (g)	0,27	1,1			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,15			3%
Omega 6 (g)	0,2	0,79			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,11			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,06	0,23		4%
B3 (mg)	1,3	5,3		8%
B6 (mg)	0,02	0,09		2%
B12 (µg)	0,43	1,7		15%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	0,46	1,8		5%
E (mg)	0,12	0,49		1%
K (µg)	1,9	7,5		3%
A (µg)	55,8	223		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	165	661		17%
Fosfor (mg)	119	475		22%
Magnesium (mg)	6,7	26,7		2%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,05	0,18	0%
Selenium (µg)	5,6	22,4	8%
Zink (mg)	0,82	3,3	9%
Kalium (mg)	29	116	1%
Natrium (mg)	453	1810	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8,3	33		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	56,5	226		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,5	2		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,4	1,6		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,96	3,8		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	1,5	5,9		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,22	0,88		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,02		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,12	0,49		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,01	0,04		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,13	0,51		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,10	0,4		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,06	0,25		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,15	0,59		
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