Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

72,8 kcal per maaltijd · 291 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 36) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rambol kaas, smeuïge kaas, 70% vet	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	302	1206			4%
kcal (kcal)	72,8	291			4%
Eiwit (g)	3,4	13,6	18,7		6%
Koolhydraten (g)	0,58	2,3	3,2		0%
Suiker (g)	0,53	2,1	2,9		1%
Water (g)	13	51,9			1%
Vet (g)	6,3	25	77,3		7%
Cholesterol (mg)	14	56			5%
Vezels (g)	0,18	0,7	0,5		1%
Verzadigd (g)	3	11,8	36,5		13%
EOV (g)	1,7	6,6			2%
MOV (g)	0,93	3,7			4%
Omega 3 (g)	0,18	0,7			13%
Omega 6 (g)	0,73	2,9			8%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,67			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,06	0,23		4%
B3 (mg)	0,1	0,4		1%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0,15	0,6		5%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,8		2%
K (µg)	3	11,8		4%
A (µg)	47,3	189		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,1	16,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	111	443		11%
Fosfor (mg)	191	763		35%
Magnesium (mg)	8,3	33		2%
Koper (mg)	0,03	0,1		3%
Jodium (µg)	1,8	7		1%

IJzer (mg)	0,1	0,4	1%
Selenium (µg)	2	8	3%
Zink (mg)	0,53	2,1	6%
Kalium (mg)	34,8	139	1%
Natrium (mg)	217	866	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18,3	73		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,8	7		0%
Zeaxanthine (µg)	0,25	1		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	48,8	195		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,25	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,48	1,9		
Eiwit plantaardig (g)	0,98	3,9		2%
Eiwit dierlijk (g)	2,4	9,7		4%
Stikstof (g)	0,5	2		
Polysacchariden (g)	0,05	0,2		
K2 (µg)	2,5	10		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,5		
Som van vetzuren (g)	5,9	23,5		
Transvetten (g)	0,18	0,7		
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)	0,18	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,35	1,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,17	0,67		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,1	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	50,3	201		
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