Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

96,8 kcal per maaltijd · 387 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 1) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 40) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Romano, Italiaanse harde kaas	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	405	1618			5%
kcal (kcal)	96,8	387			5%
Eiwit (g)	8	31,8	32,9		14%
Koolhydraten (g)	0,91	3,6	3,8		0%
Suiker (g)	0,18	0,73	0,8		0%
Water (g)	7,7	30,9			1%
Vet (g)	6,7	26,9	62,7		8%
Cholesterol (mg)	26	104			9%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,3	17,1	39,8		19%
EOV (g)	2	7,8			2%
MOV (g)	0,15	0,59			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,31			6%
Omega 6 (g)	0,07	0,28			1%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,31			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,09	0,37		6%
B3 (mg)	1,8	7,2		11%
B6 (mg)	0,02	0,09		1%
B12 (µg)	0,28	1,1		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,13	0,5		1%
E (mg)	0,06	0,23		0%
K (µg)	0,55	2,2		1%
A (µg)	22,5	90		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,8	7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	266	1064		27%
Fosfor (mg)	190	760		35%
Magnesium (mg)	10,3	41		3%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,19	0,77	2%
Selenium (µg)	3,6	14,5	5%
Zink (mg)	0,65	2,6	7%
Kalium (mg)	21,5	86	1%
Natrium (mg)	358	1433	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17,3	69		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	24	96		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,55	2,2		
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)	0,06	0,23		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,34	1,4		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,13	0,51		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,07	0,27		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,17	0,67		
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