Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66,2 kcal per maaltijd · 331 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 46) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rookkaas, 45% vet	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	275	1375			3%
kcal (kcal)	66,2	331			3%
Eiwit (g)	4,2	21,2	25,6		8%
Koolhydraten (g)	0,36	1,8	2,2		0%
Suiker (g)	0,2	1	1,2		0%
Water (g)	9,7	48,5			1%
Vet (g)	5,2	26,2	71,2		6%
Cholesterol (mg)	21	105			7%
Vezels (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Verzadigd (g)	3,4	17,1	46,5		15%
EOV (g)	1,1	5,5			1%
MOV (g)	0,16	0,8			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,3			4%
Omega 6 (g)	0,08	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,34			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,06	0,3		4%
B3 (mg)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,18	0,9		6%
C (mg)	0,2	1		0%
D (µg)	0,06	0,3		1%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	60	300		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,6	18		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	121	603		12%
Fosfor (mg)	150	750		27%
Magnesium (mg)	8,2	41		2%
Koper (mg)	0,04	0,2		4%
Jodium (µg)	3	15		2%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	2	10	3%
Zink (mg)	0,6	3	7%
Kalium (mg)	30	150	1%
Natrium (mg)	209	1044	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30	150		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	62,6	313		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,2	21,2		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,16	0,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	1		
Som van vetzuren (g)	4,9	24,7		
Transvetten (g)	0,14	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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,18	0,92		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,68		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,39		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,16	0,8		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,1	0,52		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	65	325		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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