Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

82,2 kcal per maaltijd · 411 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 3) · vet 90 en% (waarvan verzadigd 51) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roomkaas, zachte Boursin	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	339	1696			4%
kcal (kcal)	82,2	411			4%
Eiwit (g)	1,5	7,5	7,3		3%
Koolhydraten (g)	0,6	3	2,9		0%
Suiker (g)	0,6	3	2,9		1%
Water (g)	8,8	43,9			1%
Vet (g)	8,2	41	89,8		9%
Cholesterol (mg)	20	100			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,7	23,5	51,5		21%
EOV (g)	2,3	11,7			3%
MOV (g)	0,2	1			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,2			3%
Omega 6 (g)	0,16	0,8			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,19			3%
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)	0,02	0,11		1%
B3 (mg)	0,46	2,3		3%
B6 (mg)	0,01	0,07		1%
B12 (µg)	0,06	0,3		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,08	0,4		1%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	3,1	15,7		4%
A (µg)	66	330		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,6	23		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	60		1%
Fosfor (mg)	22	110		4%
Magnesium (mg)	1	5		0%
Koper (mg)	0,01	0,07		2%
Jodium (µg)	1	5		1%

IJzer (mg)	0,06	0,3	1%
Selenium (µg)	1,4	7	2%
Zink (mg)	0,6	3	7%
Kalium (mg)	18	90	1%
Natrium (mg)	106	530	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	33,4	167		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	68,8	344		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,92	4,6		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	1,5	7,5		3%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	2,2	11,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,7	38,5		
Transvetten (g)	0,22	1,1		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,05		
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)	0,25	1,2		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,06	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	71,6	358		
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