Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

89,3 kcal per maaltijd · 357 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 78 en% (waarvan verzadigd 51) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Roquefort, blauwschimmelkaas	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	370	1478			4%
kcal (kcal)	89,3	357			4%
Eiwit (g)	4,8	19	21,3		8%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	10,5	42			1%
Vet (g)	7,8	31	78,2		9%
Cholesterol (mg)	22,5	90			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5	20,2	50,9		23%
EOV (g)	1,7	6,8			2%
MOV (g)	0,2	0,8			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,13	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,14			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,1	0,41		6%
B3 (mg)	1,3	5,2		8%
B6 (mg)	0,03	0,1		2%
B12 (µg)	0,1	0,4		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,08	0,3		1%
E (mg)	0,15	0,6		1%
K (µg)	11,2	44,6		16%
A (µg)	73,8	295		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,3	45		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	152	608		15%
Fosfor (mg)	108	430		20%
Magnesium (mg)	6,8	27		2%
Koper (mg)	0,03	0,12		3%
Jodium (µg)	10	40		7%

IJzer (mg)	0,1	0,4	1%
Selenium (µg)	1,5	6	2%
Zink (mg)	0,93	3,7	10%
Kalium (mg)	30	120	1%
Natrium (mg)	400	1600	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	14,5	58		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1	4		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	75	300		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,7	6,6		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,8	19		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	9,5	38,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,6		
Som van vetzuren (g)	7,3	29,1		
Transvetten (g)	0,15	0,6		
EPA (g)	0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,03		
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)	0,25	1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,17	0,67		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,1	0,4		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,21	0,85		
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)	0,18	0,73		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,1	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	76,3	305		
Verz vetz rest (g)	0,15	0,59		

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