Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

32,5 kcal per maaltijd · 130 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 9) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 40) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rygeost, gerookte verse kaas, 10% vet	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	135	539			2%
kcal (kcal)	32,5	130			2%
Eiwit (g)	2,2	8,6	26,6		4%
Koolhydraten (g)	0,8	3,2	9,9		0%
Suiker (g)	0,69	2,8	8,5		1%
Water (g)	19,5	77,9			1%
Vet (g)	2,3	9,1	63,2		3%
Cholesterol (mg)	8,5	34			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	5,7	39,6		6%
EOV (g)	0,5	2			1%
MOV (g)	0,07	0,28			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,08			1%
Omega 6 (g)	0,04	0,15			0%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,08			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,06	0,25		4%
B3 (mg)	0,55	2,2		3%
B6 (mg)	0,01	0,06		1%
B12 (µg)	0,14	0,55		5%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0,04	0,15		0%
E (mg)	0,06	0,24		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	23	92		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,7	2,8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,3	89,3		2%
Fosfor (mg)	30,2	121		5%
Magnesium (mg)	2,2	8,7		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	1,6	6,4		1%

IJzer (mg)	0,01	0,03	0%
Selenium (µg)	0,83	3,3	1%
Zink (mg)	0,09	0,37	1%
Kalium (mg)	28,7	115	1%
Natrium (mg)	58,7	235	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,3	45		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	23,9	95,8		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,34	1,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,2	8,6		
Transvetten (g)	0,12	0,5		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,06	0,24		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,09	0,35		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,06	0,24		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,03	0,13		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,07	0,29		
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)	24,9	99,5		
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