Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

47,6 kcal per maaltijd · 238 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 46) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Schapenkaas, vers	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	198	990			2%
kcal (kcal)	47,6	238			2%
Eiwit (g)	3,4	17	28,6		6%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	11,7	58,6			1%
Vet (g)	3,8	18,8	71,1		4%
Cholesterol (mg)	17,8	89			6%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,4	12,2	46,1		11%
EOV (g)	0,78	3,9			1%
MOV (g)	0,1	0,5			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,08	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,07			1%
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)	0,06	0,3		4%
B3 (mg)	0,04	0,2		0%
B6 (mg)	0,02	0,1		1%
B12 (µg)	0,3	1,5		11%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,1	0,5		1%
K (µg)	0,36	1,8		1%
A (µg)	42	210		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,6	23		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	90	450		9%
Fosfor (mg)	72	360		13%
Magnesium (mg)	5	25		1%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	5	25		3%

IJzer (mg)	0,14	0,7	1%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,4	2	4%
Kalium (mg)	30	150	1%
Natrium (mg)	260	1300	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22	110		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	43,8	219		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,36	1,8		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,4	17		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,4		
Som van vetzuren (g)	3,6	17,9		
Transvetten (g)	0,1	0,5		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,1	0,5		
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)	0,09	0,43		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,3	1,5		
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)	0,15	0,77		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,14	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	45,6	228		
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