Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

19,8 kcal per maaltijd · 132 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 9) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Smeerkaas 15+, balans	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	82,8	552			1%
kcal (kcal)	19,8	132			1%
Eiwit (g)	2,6	17,3	52,4		5%
Koolhydraten (g)	0,50	3,3	10,0		0%
Suiker (g)	0,45	3	9,1		1%
Water (g)	10,5	70			1%
Vet (g)	0,83	5,5	37,5		1%
Cholesterol (mg)	3,5	23			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,47	3,1	21,1		2%
EOV (g)	0,24	1,6			0%
MOV (g)	0,03	0,2			0%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,02	0,1			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,06			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,06	0,4		4%
B3 (mg)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,05	0,32		2%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,03	0,2		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	14,4	96		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,6	10,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	87	580		9%
Fosfor (mg)	93,6	624		17%
Magnesium (mg)	2,6	17		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	1,8	12		1%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	1,1	7	2%
Zink (mg)	0,26	1,8	3%
Kalium (mg)	24	160	1%
Natrium (mg)	113	750	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,2	48		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	15	100		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,6	17,3		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,05	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,78	5,2		
Transvetten (g)	0,03	0,2		
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	0,01		
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)	0,02	0,16		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	15,6	104		
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