Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

20,6 kcal per maaltijd · 137 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 50 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 5) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Smeerkaas, 20% vet	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	86,1	574			1%
kcal (kcal)	20,6	137			1%
Eiwit (g)	2,6	17,2	50,2		5%
Koolhydraten (g)	0,26	1,7	5,0		0%
Suiker (g)	0,26	1,7	5,0		1%
Water (g)	11,1	74,3			1%
Vet (g)	1	6,8	44,7		1%
Cholesterol (mg)	4,4	29			1%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,57	3,8	25,0		3%
EOV (g)	0,29	1,9			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	0,07			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,03		0%
B2 (mg)	0,08	0,5		5%
B3 (mg)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,06	0,4		2%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,05	0,3		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	18	120		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,0	13		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	82,2	548		8%
Fosfor (mg)	117	780		21%
Magnesium (mg)	3,2	21		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	2,0	13		1%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	1,2	8	2%
Zink (mg)	0,33	2,2	4%
Kalium (mg)	30	200	1%
Natrium (mg)	120	800	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9	60		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18,8	125		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,6	17,2		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,96	6,4		
Transvetten (g)	0,05	0,3		
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)	0,03	0,2		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	19,5	130		
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