Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

34 kcal per maaltijd · 227 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 4) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 38) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Smeerkaas, 40% vet	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	141	942			2%
kcal (kcal)	34	227			2%
Eiwit (g)	2,4	16	28,2		4%
Koolhydraten (g)	0,3	2	3,5		0%
Suiker (g)	0,3	2	3,5		1%
Water (g)	9	60			1%
Vet (g)	2,6	17	67,4		3%
Cholesterol (mg)	9	60			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	9,5	37,7		6%
EOV (g)	0,72	4,8			1%
MOV (g)	0,08	0,5			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,05	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,18			2%
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)	0,03	0,2		2%
B3 (mg)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,09	0,6		3%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0,03	0,2		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	30	200		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,0	13		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	75	500		8%
Fosfor (mg)	113	750		20%
Magnesium (mg)	3,5	23		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	1,7	11		1%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	1,2	8	2%
Zink (mg)	0,45	3	5%
Kalium (mg)	30	200	1%
Natrium (mg)	97,5	650	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,6	77		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	30,9	206		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,4	16		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,5		
Som van vetzuren (g)	2,4	16		
Transvetten (g)	0,09	0,6		
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	0,03		
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)	0,08	0,5		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	32,0	213		
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