Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

34,7 kcal per maaltijd · 231 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 74 en% (waarvan verzadigd 41) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Smeerkaas 45+	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	144	958			2%
kcal (kcal)	34,7	231			2%
Eiwit (g)	2,1	14,3	24,8		4%
Koolhydraten (g)	0,15	1	1,7		0%
Suiker (g)	0,15	1	1,7		0%
Water (g)	8,9	59			1%
Vet (g)	2,8	18,9	73,6		3%
Cholesterol (mg)	9	60			3%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,6	10,6	41,3		7%
EOV (g)	0,81	5,4			1%
MOV (g)	0,09	0,6			0%
Omega 3 (g)	0,03	0,2			2%
Omega 6 (g)	0,05	0,3			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,2			3%
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)	0,04	0,24		2%
B3 (mg)	0,02	0,1		0%
B6 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B12 (µg)	0,10	0,64		3%
C (mg)	0,15	1		0%
D (µg)	0,03	0,2		0%
E (mg)	0,09	0,6		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	30,5	203		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,0	13		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	67,5	450		7%
Fosfor (mg)	117	781		21%
Magnesium (mg)	3,2	21		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	1,4	9		1%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	1,7	11	2%
Zink (mg)	0,3	2	3%
Kalium (mg)	6	40	0%
Natrium (mg)	109	725	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	11,6	77		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	31,4	209		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,1	14,3		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,7	17,7		
Transvetten (g)	0,1	0,7		
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)	0,09	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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	0,55		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	32,4	216		
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