Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

97 kcal per maaltijd · 388 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 51) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stilton kaas, blauwe schimmelkaas, bereid van koemelk	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	402	1607			5%
kcal (kcal)	97	388			5%
Eiwit (g)	5,3	21,3	22,0		10%
Koolhydraten (g)	0,03	0,1	0,1		0%
Suiker (g)	0,03	0,1	0,1		0%
Water (g)	10,6	42,2			1%
Vet (g)	8,4	33,4	77,5		9%
Cholesterol (mg)	24,5	98			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,5	21,8	50,6		24%
EOV (g)	1,8	7,3			2%
MOV (g)	0,23	0,9			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,13	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,15			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,1	0,4		6%
B3 (mg)	1,7	6,6		10%
B6 (mg)	0,03	0,11		2%
B12 (µg)	0,29	1,2		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,05	0,2		1%
E (mg)	0,15	0,6		1%
K (µg)	13,3	53		19%
A (µg)	90	360		
B11 / Foliumzuur (µg)	15	60		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	71,3	285		7%
Fosfor (mg)	71,3	285		13%
Magnesium (mg)	4,5	18		1%
Koper (mg)	0,02	0,09		3%
Jodium (µg)	10	40		7%

IJzer (mg)	0,08	0,3	1%
Selenium (µg)	2,5	10	4%
Zink (mg)	0,44	1,8	5%
Kalium (mg)	28	112	1%
Natrium (mg)	213	850	14%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	45,5	182		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1	4		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	93,8	375		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,9	3,6		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	5,3	21,3		10%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	12,4	49,4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,6		
Som van vetzuren (g)	7,9	31,4		
Transvetten (g)	0,15	0,6		
EPA (g)	0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,03		
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)	0,27	1,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,18	0,72		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,11	0,44		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,23	0,92		
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)	0,2	0,79		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	97,5	390		

Verz vetz rest (g)	0,16	0,63

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