Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

85 kcal per maaltijd · 243 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 5) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Stokbrood kaas en uien, belegd met kaas en uien	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	358	1022			4%
kcal (kcal)	85	243			4%
Eiwit (g)	3,5	10	16,5		6%
Koolhydraten (g)	12,6	35,9	59,1		5%
Suiker (g)	1,1	3	4,9		2%
Water (g)	15	42,9			1%
Vet (g)	2,1	6	22,2		2%
Cholesterol (mg)	4,6	13			2%
Vezels (g)	0,81	2,3	1,9		3%
Verzadigd (g)	1,2	3,3	12,2		5%
EOV (g)	0,49	1,4			1%
MOV (g)	0,25	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,1			3%
Omega 6 (g)	0,21	0,6			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,1			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,05		2%
B2 (mg)	0,02	0,07		2%
B3 (mg)	0,53	1,5		3%
B6 (mg)	0,01	0,04		1%
B12 (µg)	0,1	0,3		4%
C (mg)	0,35	1		0%
D (µg)	0,04	0,1		0%
E (mg)	0,14	0,4		1%
K (µg)	3,8	10,9		5%
A (µg)	18,2	52		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,9	39,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	50,8	145		5%
Fosfor (mg)	52,2	149		9%
Magnesium (mg)	7	20		2%
Koper (mg)	0,03	0,09		3%
Jodium (µg)	15,9	45,5		11%

IJzer (mg)	0,21	0,6	2%
Selenium (µg)	1,4	4	2%
Zink (mg)	0,33	0,95	4%
Kalium (mg)	44,8	128	1%
Natrium (mg)	137	390	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,8	28		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	16,8	48		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	18,9	54		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,42	1,2		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	6,6		4%
Eiwit dierlijk (g)	1,2	3,4		2%
Stikstof (g)	0,35	1		
Polysacchariden (g)	11,6	33		
K2 (µg)	3,4	9,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,07	0,2		
Som van vetzuren (g)	2	5,6		
Transvetten (g)	0,04	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,1	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,14	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,06	0,16		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,04	0,12		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,14		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,11		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,21	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	19,6	56		
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