Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

71,8 kcal per maaltijd · 287 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 82 en% (waarvan verzadigd 50) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Turkse kaas 60+, gemaakt van koemelk, in blik of glas	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	296	1185			4%
kcal (kcal)	71,8	287			4%
Eiwit (g)	3,2	12,7	17,7		6%
Koolhydraten (g)	0,1	0,4	0,6		0%
Suiker (g)	0,1	0,4	0,6		0%
Water (g)	14,3	57			1%
Vet (g)	6,5	26	81,5		7%
Cholesterol (mg)	19,8	79			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4	16,1	50,5		18%
EOV (g)	1,5	6,1			2%
MOV (g)	0,15	0,6			1%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	0,13	0,5			1%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,12			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,05	0,2		3%
B3 (mg)	0,75	3		4%
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,2	0,82		7%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,18	0,7		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	68,3	273		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	29,5		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48,5	194		5%
Fosfor (mg)	47,3	189		9%
Magnesium (mg)	2,5	10		1%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	3	12		2%

IJzer (mg)	0	0	0%
Selenium (µg)	1,8	7	3%
Zink (mg)	0,28	1,1	3%
Kalium (mg)	14	56	0%
Natrium (mg)	201	804	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	68,3	273		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,2	12,7		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,1	24,4		
Transvetten (g)	0,18	0,7		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,18	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,09	0,34		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,2	0,82		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,24	0,95		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0	0		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	68,3	273		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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