Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

59,4 kcal per maaltijd · 297 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 79 en% (waarvan verzadigd 51) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Turkse schapenkaas of geitenkaas, 50+, in blik of glas	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	246	1231			3%
kcal (kcal)	59,4	297			3%
Eiwit (g)	3,1	15,5	20,9		6%
Koolhydraten (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Suiker (g)	0,02	0,1	0,1		0%
Water (g)	10,8	54			1%
Vet (g)	5,2	26,1	79,1		6%
Cholesterol (mg)	15,4	77			5%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,4	16,9	51,2		15%
EOV (g)	1,1	5,5			1%
MOV (g)	0,14	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,02	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,12	0,6			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,1			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	0,01		0%
B2 (mg)	0,05	0,24		3%
B3 (mg)	0,9	4,5		5%
B6 (mg)	0,01	0,03		0%
B12 (µg)	0,06	0,3		2%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,02	0,1		0%
E (mg)	0,1	0,5		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	55,6	278		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,8	24,2		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	49	245		5%
Fosfor (mg)	46,4	232		8%
Magnesium (mg)	2,6	13		1%
Koper (mg)	0,01	0,06		1%
Jodium (µg)	6	30		4%

IJzer (mg)	0,02	0,1	0%
Selenium (µg)	1,6	8	2%
Zink (mg)	0,26	1,3	3%
Kalium (mg)	9	45	0%
Natrium (mg)	176	879	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	55,6	278		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3,1	15,5		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5	24,8		
Transvetten (g)	0,12	0,6		
EPA (g)	0	0		
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)	0,1	0,5		
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)	0,12	0,6		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,42	2,1		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,21	1,1		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,02	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	55,6	278		
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