Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

87,5 kcal per maaltijd · 70 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 28) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Uunijuusto, Finse ovenkaas van biest, 3,5% vet	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	368	294			4%
kcal (kcal)	87,5	70			4%
Eiwit (g)	6,1	4,9	27,9		11%
Koolhydraten (g)	6,1	4,9	27,8		2%
Suiker (g)	6,1	4,9	27,8		12%
Water (g)	–	–			–
Vet (g)	4,2	3,4	43,5		5%
Cholesterol (mg)	14,8	11,8			5%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,6	2,1	27,0		12%
EOV (g)	1,8	1,4			2%
MOV (g)	0,26	0,21			1%
Omega 3 (g)	0,07	0,05			5%
Omega 6 (g)	0,18	0,14			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,43	0,34		27%
B3 (mg)	1,5	1,2		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,58	0,46		21%
C (mg)	2	1,6		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,09	0,07		1%
K (µg)	0,99	0,79		1%
A (µg)	37,5	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	8,1	6,4		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	178	142		18%
Fosfor (mg)	131	105		24%
Magnesium (mg)	16,1	12,9		5%
Koper (mg)	0,01	0,01		2%
Jodium (µg)	34,3	27,4		23%

IJzer (mg)	0,07	0,05	1%
Selenium (µg)	3,4	2,7	5%
Zink (mg)	0,64	0,51	7%
Kalium (mg)	228	183	7%
Natrium (mg)	293	234	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	21,3	17,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	39,3	31,5		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,98	0,78		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,29	0,23		
Som van vetzuren (g)	4,8	3,9		
Transvetten (g)	0,19	0,15		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,09	0,07		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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