Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

273 kcal per maaltijd · 218 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 2) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Valess filet met kaas, onbereid, gevuld met kaas	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1141	913			14%
kcal (kcal)	273	218			14%
Eiwit (g)	18,5	14,8	27,2		33%
Koolhydraten (g)	20,8	16,6	30,5		8%
Suiker (g)	1,3	1	1,8		3%
Water (g)	70	56			5%
Vet (g)	12	9,6	39,6		14%
Cholesterol (mg)	12,5	10			4%
Vezels (g)	3,8	3	2,8		13%
Verzadigd (g)	1,3	1	4,1		6%
EOV (g)	3,9	3,1			4%
MOV (g)	6,5	5,2			27%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	6,5	5,2			73%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,03		3%
B2 (mg)	0,13	0,1		8%
B3 (mg)	3,4	2,7		20%
B6 (mg)	0,02	0,01		1%
B12 (µg)	0,53	0,42		19%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,9	3,1		30%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	31,3	25		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,8	15		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	809	647		81%
Fosfor (mg)	413	330		75%
Magnesium (mg)	22,5	18		6%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,6	2,1	24%
Selenium (µg)	6,3	5	9%
Zink (mg)	1,2	0,96	13%
Kalium (mg)	488	390	14%
Natrium (mg)	700	560	47%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17,5	14		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	32,5	26		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,75	0,6		1%
Eiwit dierlijk (g)	17,8	14,2		32%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	19,5	15,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	11,5	9,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,8	3		
Beta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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)	0,09	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,6	2,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	33,8	27		

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