Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66 kcal per maaltijd · 264 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 56 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zoutarme kaas, 20% vet	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	276	1104			3%
kcal (kcal)	66	264			3%
Eiwit (g)	9,2	36,7	55,6		16%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	11,6	46,3			1%
Vet (g)	3,3	13	44,3		4%
Cholesterol (mg)	10,5	42			4%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,1	8,4	28,6		9%
EOV (g)	0,68	2,7			1%
MOV (g)	0,1	0,4			0%
Omega 3 (g)	0,05	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,05	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,17			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,05	0,2		3%
B3 (mg)	1,8	7		10%
B6 (mg)	0,02	0,06		1%
B12 (µg)	0,7	2,8		25%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,1	0,4		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	23,5	94		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	10		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	306	1223		31%
Fosfor (mg)	208	830		38%
Magnesium (mg)	10	40		3%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	6,5	26		4%

IJzer (mg)	0,03	0,1	0%
Selenium (µg)	2	8	3%
Zink (mg)	0,95	3,8	11%
Kalium (mg)	150	600	4%
Natrium (mg)	12,5	50	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12	48		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,5	2		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	24,5	98		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	9,2	36,7		16%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3	12,2		
Transvetten (g)	0,1	0,4		
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)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,12	0,46		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,09	0,34		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,19		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,1	0,4		
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)	0,07	0,26		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,03	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	25,5	102		

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