Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

84,8 kcal per maaltijd · 339 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 42) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zoutarme kaas, 40% vet	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	352	1409			4%
kcal (kcal)	84,8	339			4%
Eiwit (g)	7,4	29,4	34,7		13%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	10,7	42,7			1%
Vet (g)	6,2	24,6	65,3		7%
Cholesterol (mg)	19,8	79			7%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4	16	42,5		18%
EOV (g)	1,3	5,2			1%
MOV (g)	0,18	0,7			1%
Omega 3 (g)	0,08	0,3			5%
Omega 6 (g)	0,1	0,4			1%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,32			7%
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)	1,6	6,2		9%
B6 (mg)	0,02	0,06		1%
B12 (µg)	0,48	1,9		17%
C (mg)	0,25	1		0%
D (µg)	0,08	0,3		1%
E (mg)	0,18	0,7		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	51	204		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	10		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	238	953		24%
Fosfor (mg)	165	660		30%
Magnesium (mg)	7	28		2%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	5,3	21		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)	11,5	46		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,75	3		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	52	208		7%
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)	7,4	29,4		13%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,8	23,1		
Transvetten (g)	0,18	0,7		
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)	0,22	0,86		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,16	0,64		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,09	0,37		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,19	0,75		
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)	0,12	0,49		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,03	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	53	212		

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