Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

31,8 kcal per maaltijd · 127 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 89 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 4) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zwitserse kaas, vetvrij	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	133	532			2%
kcal (kcal)	31,8	127			2%
Eiwit (g)	7,1	28,4	89,4		13%
Koolhydraten (g)	0,85	3,4	10,7		0%
Suiker (g)	0,33	1,3	4,2		1%
Water (g)	15,9	63,6			1%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	4,5	18			2%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
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)	0,01	0,02		0%
B2 (mg)	0,09	0,36		6%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,08		1%
B12 (µg)	0,42	1,7		15%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	0,02	0,07		0%
K (µg)	0,13	0,5		0%
A (µg)	9,8	39		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,5	6		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	240	961		24%
Fosfor (mg)	151	605		28%
Magnesium (mg)	9	36		3%
Koper (mg)	0,01	0,03		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,04	0,17	0%
Selenium (µg)	3,2	12,7	5%
Zink (mg)	0,98	3,9	11%
Kalium (mg)	27,8	111	1%
Natrium (mg)	250	1000	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,3	13		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	10	40		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,13	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,02	0,07		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
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