Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

132 kcal per maaltijd · 220 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ei, gebakken	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	547	912			7%
kcal (kcal)	132	220			7%
Eiwit (g)	8,6	14,4	26,2		15%
Koolhydraten (g)	0,54	0,9	1,6		0%
Suiker (g)	0,54	0,9	1,6		1%
Water (g)	39,4	65,7			3%
Vet (g)	10,6	17,6	72,0		12%
Cholesterol (mg)	193	321			64%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,4	5,6	22,9		15%
EOV (g)	3,4	5,7			4%
MOV (g)	2,2	3,7			9%
Omega 3 (g)	0,36	0,6			26%
Omega 6 (g)	1,9	3,2			22%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,21	0,35		13%
B3 (mg)	2	3,4		12%
B6 (mg)	0,03	0,05		2%
B12 (µg)	0,66	1,1		24%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,84	1,4		8%
E (mg)	1,7	2,9		13%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	63	105		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,8	33		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,4	59		4%
Fosfor (mg)	120	200		22%
Magnesium (mg)	7,8	13		2%
Koper (mg)	0,04	0,06		4%
Jodium (µg)	21	35		14%

IJzer (mg)	1,4	2,3	13%
Selenium (µg)	16,8	28	24%
Zink (mg)	0,78	1,3	9%
Kalium (mg)	90,6	151	3%
Natrium (mg)	96	160	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	18	30		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	64,8	108		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	8,6	14,4		15%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,3	15,5		
Transvetten (g)	0,06	0,1		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,6	2,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,9	3,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,3	0,5		
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)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	2,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	66	110		

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