Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

81,6 kcal per maaltijd · 136 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ei, gekookt	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	341	568			4%
kcal (kcal)	81,6	136			4%
Eiwit (g)	7,6	12,7	37,4		14%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	45,5	75,8			3%
Vet (g)	5,7	9,5	62,9		6%
Cholesterol (mg)	252	420			84%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,9	3,1	20,5		8%
EOV (g)	2,3	3,8			3%
MOV (g)	0,48	0,8			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,42	0,7			5%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,06			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,08		4%
B2 (mg)	0,2	0,33		12%
B3 (mg)	2	3,3		12%
B6 (mg)	0,06	0,10		4%
B12 (µg)	1,3	2,2		46%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,4	2,3		14%
E (mg)	2	3,4		16%
K (µg)	0,18	0,3		0%
A (µg)	119	198		
B11 / Foliumzuur (µg)	30,3	50,5		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,2	62		4%
Fosfor (mg)	154	256		28%
Magnesium (mg)	9	15		3%
Koper (mg)	0,04	0,06		4%
Jodium (µg)	20,4	34		14%

IJzer (mg)	1,5	2,5	14%
Selenium (µg)	12	20	17%
Zink (mg)	0,96	1,6	11%
Kalium (mg)	83,4	139	2%
Natrium (mg)	86,4	144	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	239	399		12%
Zeaxanthine (µg)	121	201		60%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	119	198		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,18	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	7,6	12,7		14%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,7	7,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,03	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	3,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,12	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,54	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,02		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,1	0,17		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,5	2,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	119	198		

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