Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

265 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 10) · vet 51 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ei-hamovenschotel	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1108	443			13%
kcal (kcal)	265	106			13%
Eiwit (g)	23,9	9,6	36,1		43%
Koolhydraten (g)	8,6	3,5	13,1		3%
Suiker (g)	6,9	2,8	10,4		14%
Water (g)	216	86,2			14%
Vet (g)	14,9	6	50,5		17%
Cholesterol (mg)	330	132			110%
Vezels (g)	0,09	0,03	0,1		0%
Verzadigd (g)	5	2	17,0		22%
EOV (g)	5,7	2,3			6%
MOV (g)	2	0,81			8%
Omega 3 (g)	0,34	0,14			25%
Omega 6 (g)	1,7	0,66			19%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,09			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,1	0,04			41%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,45	0,18		41%
B2 (mg)	0,68	0,27		42%
B3 (mg)	9,7	3,9		57%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,6	1		93%
C (mg)	1,5	0,61		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	0,82		16%
K (µg)	4,9	2		7%
A (µg)	238	95,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	55,3	22,1		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	219	87,6		22%
Fosfor (mg)	412	165		75%
Magnesium (mg)	38,3	15,3		11%
Koper (mg)	0,10	0,04		11%
Jodium (µg)	101	40,4		67%

IJzer (mg)	2,1	0,82	19%
Selenium (µg)	45,5	18,2	65%
Zink (mg)	1,8	0,74	20%
Kalium (mg)	486	194	14%
Natrium (mg)	1308	523	87%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23,8	9,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	219	87,6		27%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,8	1,5		
Polysacchariden (g)	1,8	0,71		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,28	0,11		
Som van vetzuren (g)	12,9	5,2		
Transvetten (g)	0,05	0,02		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,10	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	0,82		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
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