Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

76,8 kcal per maaltijd · 128 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ei, kippen, gemiddeld gekookt	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	321	535			4%
kcal (kcal)	76,8	128			4%
Eiwit (g)	7,4	12,3	38,4		13%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	45,7	76,2			3%
Vet (g)	5,3	8,8	61,9		6%
Cholesterol (mg)	223	371			74%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,7	2,9	20,4		8%
EOV (g)	2,2	3,6			2%
MOV (g)	0,42	0,7			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,36	0,6			4%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,03			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,08		4%
B2 (mg)	0,21	0,35		13%
B3 (mg)	2	3,4		12%
B6 (mg)	0,07	0,11		5%
B12 (µg)	0,92	1,5		33%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,1	1,8		11%
E (mg)	2,5	4,2		19%
K (µg)	0,18	0,3		0%
A (µg)	129	215		
B11 / Foliumzuur (µg)	35,6	59,3		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,4	64		4%
Fosfor (mg)	148	247		27%
Magnesium (mg)	9	15		3%
Koper (mg)	0,04	0,07		5%
Jodium (µg)	21,3	35,5		14%

IJzer (mg)	1,4	2,4	13%
Selenium (µg)	12	20	17%
Zink (mg)	0,98	1,6	11%
Kalium (mg)	84,6	141	2%
Natrium (mg)	89,4	149	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)	181	301		9%
Zeaxanthine (µg)	111	185		56%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	129	215		16%
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)	7,4	12,3		13%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,4	7,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,02	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	4		
Beta-tocoferol (mg)	0,12	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,66	1,1		
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	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)	0,08	0,14		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	2,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	129	215		

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