Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

79,2 kcal per maaltijd · 132 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ei, kippenei, rauw (gemiddeld)	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	329	549			4%
kcal (kcal)	79,2	132			4%
Eiwit (g)	7,4	12,3	37,3		13%
Koolhydraten (g)	0,12	0,2	0,6		0%
Suiker (g)	0,12	0,2	0,6		0%
Water (g)	45,7	76,2			3%
Vet (g)	5,5	9,1	62,0		6%
Cholesterol (mg)	212	353			71%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,9	3,1	21,1		8%
EOV (g)	2,2	3,7			2%
MOV (g)	0,36	0,6			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,3	0,5			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,04			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,07		4%
B2 (mg)	0,23	0,38		14%
B3 (mg)	1,9	3,1		11%
B6 (mg)	0,05	0,09		4%
B12 (µg)	0,89	1,5		32%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,66	1,1		7%
E (mg)	1,9	3,1		14%
K (µg)	0,18	0,3		0%
A (µg)	116	194		
B11 / Foliumzuur (µg)	48,9	81,5		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,2	57		3%
Fosfor (mg)	137	229		25%
Magnesium (mg)	8,4	14		2%
Koper (mg)	0,04	0,06		4%
Jodium (µg)	18,8	31,3		13%

IJzer (mg)	1,4	2,3	13%
Selenium (µg)	10,2	17	15%
Zink (mg)	0,94	1,6	10%
Kalium (mg)	87	145	2%
Natrium (mg)	91,8	153	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)	148	246		7%
Zeaxanthine (µg)	83,4	139		42%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	116	194		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)	7,4	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)	4,6	7,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,02	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	3		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,48	0,8		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,11	0,18		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	2,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	116	194		

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