Recept

Recept · 1 maaltijd · 18 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

65 kcal per maaltijd · 361 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 81 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eidooier, rauw	18 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	269	1494			3%
kcal (kcal)	65	361			3%
Eiwit (g)	3	16,7	18,5		5%
Koolhydraten (g)	0,04	0,2	0,2		0%
Suiker (g)	0,04	0,2	0,2		0%
Water (g)	8,6	48			1%
Vet (g)	5,9	32,6	81,3		7%
Cholesterol (mg)	207	1152			69%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,9	10,7	26,7		9%
EOV (g)	2,4	13,4			3%
MOV (g)	0,45	2,5			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,3			4%
Omega 6 (g)	0,4	2,2			4%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,03			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,11			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,2		3%
B2 (mg)	0,09	0,5		6%
B3 (mg)	0,61	3,4		4%
B6 (mg)	0,03	0,16		2%
B12 (µg)	0,68	3,8		24%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1	5,6		10%
E (mg)	0,56	3,1		4%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	96,3	535		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,8	160		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27	150		3%
Fosfor (mg)	111	619		20%
Magnesium (mg)	2,2	12		1%
Koper (mg)	0,03	0,15		3%
Jodium (µg)	12,5	69,2		8%

IJzer (mg)	1,1	5,9	10%
Selenium (µg)	3,6	20	5%
Zink (mg)	0,77	4,3	9%
Kalium (mg)	18,4	102	1%
Natrium (mg)	7,2	40	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,2	29		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	284	1576		14%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	96,7	537		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	3	16,7		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,9	27,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,02	0,11		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,05		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,09	0,51		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,1	5,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	97,2	540		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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