Recept

Recept · 1 maaltijd · 55 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

169 kcal per maaltijd · 307 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 87 en% (waarvan suikers 50) · vet 4 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eierkoek	55 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	716	1302			9%
kcal (kcal)	169	307			8%
Eiwit (g)	3,2	5,9	7,7		6%
Koolhydraten (g)	36,7	66,8	87,0		14%
Suiker (g)	21	38,2	49,8		42%
Water (g)	13	23,7			1%
Vet (g)	0,77	1,4	4,1		1%
Cholesterol (mg)	22,6	41			8%
Vezels (g)	0,88	1,6	1,0		3%
Verzadigd (g)	0,22	0,4	1,2		1%
EOV (g)	0,22	0,4			0%
MOV (g)	0,17	0,3			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,11	0,2			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,06		3%
B2 (mg)	0,04	0,07		2%
B3 (mg)	0,77	1,4		5%
B6 (mg)	0,02	0,04		2%
B12 (µg)	0,15	0,27		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,11	0,2		1%
E (mg)	0,39	0,7		3%
K (µg)	0,11	0,2		0%
A (µg)	13,8	25		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,4	13,4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20,4	37		2%
Fosfor (mg)	44,6	81		8%
Magnesium (mg)	7,2	13		2%
Koper (mg)	0,03	0,06		4%
Jodium (µg)	4,2	7,6		3%

IJzer (mg)	0,39	0,7	4%
Selenium (µg)	2,2	4	3%
Zink (mg)	0,26	0,47	3%
Kalium (mg)	58,3	106	2%
Natrium (mg)	49,5	90	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	57,8	105		3%
Zeaxanthine (µg)	11	20		6%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	13,8	25		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,11	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	2,3	4,1		4%
Eiwit dierlijk (g)	0,99	1,8		2%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	15,7	28,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,61	1,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
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)	0,33	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,06	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,39	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
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)	0,01	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,39	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	13,8	25		
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