Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

142 kcal per maaltijd · 71 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 37) · vet 31 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eierpap, dun, met melk en suiker, met zout	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	600	300			7%
kcal (kcal)	142	71			7%
Eiwit (g)	8,8	4,4	24,7		16%
Koolhydraten (g)	15,7	7,9	44,3		6%
Suiker (g)	13	6,5	36,6		26%
Water (g)	183	91,7			12%
Vet (g)	4,8	2,4	30,6		5%
Cholesterol (mg)	87,1	43,5			29%
Vezels (g)	0,13	0,07	0,2		0%
Verzadigd (g)	2,5	1,2	15,8		11%
EOV (g)	1,4	0,72			2%
MOV (g)	0,36	0,18			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,3	0,15			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,05		8%
B2 (mg)	0,43	0,22		27%
B3 (mg)	2,3	1,1		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,61		44%
C (mg)	2,1	1		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,46	0,23		4%
K (µg)	0,83	0,42		1%
A (µg)	77,6	38,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,6	10,3		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	242	121		24%
Fosfor (mg)	219	110		40%
Magnesium (mg)	25	12,5		7%
Koper (mg)	0,04	0,02		4%
Jodium (µg)	66,3	33,1		44%

IJzer (mg)	0,49	0,25	4%
Selenium (µg)	12,5	6,2	18%
Zink (mg)	1,1	0,55	12%
Kalium (mg)	317	159	9%
Natrium (mg)	577	288	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	19,1	9,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	73,7	36,9		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,7		
Polysacchariden (g)	2,8	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,38	0,19		
Som van vetzuren (g)	4,3	2,2		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,46	0,23		
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