Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

126 kcal per maaltijd · 84 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 21) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en% · alcohol 31 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eierpunch	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	527	351			6%
kcal (kcal)	126	84			6%
Eiwit (g)	6,3	4,2	20,0		11%
Koolhydraten (g)	6,8	4,5	21,4		3%
Suiker (g)	6,8	4,5	21,4		14%
Water (g)	126	83,7			8%
Vet (g)	3,9	2,6	27,5		4%
Cholesterol (mg)	94,2	62,8			31%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,7	1,1	12,2		8%
EOV (g)	1,3	0,84			1%
MOV (g)	0,35	0,23			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,03			3%
Omega 6 (g)	0,29	0,19			3%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,04		6%
B2 (mg)	0,29	0,19		18%
B3 (mg)	1,8	1,2		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	0,69		37%
C (mg)	1,2	0,79		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,49	0,32		4%
K (µg)	0,55	0,37		1%
A (µg)	76,6	51,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,7	12,5		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	143	95,3		14%
Fosfor (mg)	148	98,5		27%
Magnesium (mg)	15	10		4%
Koper (mg)	0,02	0,01		2%
Jodium (µg)	25,2	16,8		17%

IJzer (mg)	0,47	0,31	4%
Selenium (µg)	11	7,3	16%
Zink (mg)	0,78	0,52	9%
Kalium (mg)	193	129	6%
Natrium (mg)	70,9	47,3	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,6	8,4		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	77,7	51,8		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	0,67		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	5,5	3,7		
Organische zuren (g)	0,21	0,14		
Som van vetzuren (g)	3,4	2,2		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,49	0,32		
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