Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

76,5 kcal per maaltijd · 255 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 4) · vet 79 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eiersalade, lunch/borrel	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	317	1057			4%
kcal (kcal)	76,5	255			4%
Eiwit (g)	2,2	7,3	11,5		4%
Koolhydraten (g)	1,7	5,6	8,8		1%
Suiker (g)	0,75	2,5	3,9		2%
Water (g)	18,6	62,1			1%
Vet (g)	6,7	22,3	78,7		8%
Cholesterol (mg)	73,5	245			25%
Vezels (g)	0,39	1,3	1,0		1%
Verzadigd (g)	1,2	4	14,1		5%
EOV (g)	2,6	8,6			3%
MOV (g)	2	6,6			8%
Omega 3 (g)	0,27	0,9			20%
Omega 6 (g)	1,7	5,7			19%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,84			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,03			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,05	0,17		3%
B3 (mg)	0,81	2,7		5%
B6 (mg)	0,03	0,09		2%
B12 (µg)	0,37	1,2		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,42	1,4		4%
E (mg)	5,1	17,1		39%
K (µg)	0,06	0,2		0%
A (µg)	12	40		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,2	47,4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	25		1%
Fosfor (mg)	29,7	99		5%
Magnesium (mg)	2,1	7		1%
Koper (mg)	0,02	0,06		2%
Jodium (µg)	8,7	28,9		6%

IJzer (mg)	0,6	2	5%
Selenium (µg)	5,1	17	7%
Zink (mg)	0,41	1,4	5%
Kalium (mg)	26,1	87	1%
Natrium (mg)	136	454	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	46,5	155		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	45	150		2%
Zeaxanthine (µg)	25,2	84		13%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	16,2	54		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	8,4	28		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,06	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,2	7,3		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,93	3,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6	20,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
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	0,01		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,06	0,21		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,6	2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20,4	68		
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