Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

869 kcal per maaltijd · 193 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 8) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eiersalade, maaltijd, kant-en-klaar	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	3614	803			43%
kcal (kcal)	869	193			43%
Eiwit (g)	19,4	4,3	8,9		35%
Koolhydraten (g)	52,7	11,7	24,2		20%
Suiker (g)	18	4	8,3		36%
Water (g)	305	67,7			20%
Vet (g)	63,5	14,1	65,8		71%
Cholesterol (mg)	360	80			120%
Vezels (g)	6,3	1,4	1,5		21%
Verzadigd (g)	8,1	1,8	8,4		36%
EOV (g)	30,2	6,7			34%
MOV (g)	19,4	4,3			79%
Omega 3 (g)	4	0,9			297%
Omega 6 (g)	15,3	3,4			172%
Omega 3 ALA (g)	4	0,88			356%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,05	0,01			18%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,05		20%
B2 (mg)	0,41	0,09		25%
B3 (mg)	6,8	1,5		40%
B6 (mg)	0,55	0,12		37%
B12 (µg)	1,6	0,35		56%
C (mg)	22,5	5		30%
D (µg)	1,8	0,4		18%
E (mg)	16,2	3,6		125%
K (µg)	44,1	9,8		63%
A (µg)	230	51		
B11 / Foliumzuur (µg)	112	24,8		37%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	104	23		10%
Fosfor (mg)	378	84		69%
Magnesium (mg)	63	14		18%
Koper (mg)	0,27	0,06		30%
Jodium (µg)	43,7	9,7		29%

IJzer (mg)	4	0,9	37%
Selenium (µg)	22,5	5	32%
Zink (mg)	2,7	0,59	30%
Kalium (mg)	968	215	28%
Natrium (mg)	2367	526	158%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2561	569		64%
Alfa-caroteen (µg)	783	174		112%
Luteine (µg)	621	138		31%
Zeaxanthine (µg)	207	46		103%
Lycopeen (µg)	4,5	1		0%
RAE (µg)	473	105		59%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	44,1	9,8		
Eiwit plantaardig (g)	5,4	1,2		10%
Eiwit dierlijk (g)	14,0	3,1		25%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	34,2	7,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	59	13,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,05	0,01		
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)	14,9	3,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,45	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	10,8	2,4		
Delta-tocoferol (mg)	11,3	2,5		
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)	0,36	0,08		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	4	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	720	160		

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