Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

18,8 kcal per maaltijd · 125 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 13) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eiersaus, met halfvolle melk, gebonden met bloem en vet	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	78,2	521			1%
kcal (kcal)	18,8	125			1%
Eiwit (g)	0,79	5,3	16,9		1%
Koolhydraten (g)	1,2	7,9	25,2		0%
Suiker (g)	0,63	4,2	13,4		1%
Water (g)	13,2	88,1			1%
Vet (g)	1,2	7,9	57,1		1%
Cholesterol (mg)	10,3	68,6			3%
Vezels (g)	0,03	0,18	0,3		0%
Verzadigd (g)	0,34	2,3	16,4		2%
EOV (g)	0,5	3,3			1%
MOV (g)	0,25	1,7			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,41			5%
Omega 6 (g)	0,19	1,2			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,39			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	0,02			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,03	0,22		2%
B3 (mg)	0,2	1,3		1%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,11	0,72		4%
C (mg)	0,14	0,93		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,19	1,3		1%
K (µg)	0,86	5,7		1%
A (µg)	11,1	73,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,1	14,1		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17	114		2%
Fosfor (mg)	17,9	119		3%
Magnesium (mg)	2	13,2		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,03		0%
Jodium (µg)	4,3	28,9		3%

IJzer (mg)	0,06	0,39	1%
Selenium (µg)	1,3	8,4	2%
Zink (mg)	0,09	0,63	1%
Kalium (mg)	23,7	158	1%
Natrium (mg)	31,8	212	2%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,2	14,9		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10,6	70,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,13	0,85		
Polysacchariden (g)	0,56	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,17		
Som van vetzuren (g)	1,1	7,4		
Transvetten (g)	0,01	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,19	1,3		
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