Recept

Recept · 1 maaltijd · 10 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

65,6 kcal per maaltijd · 656 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 0) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eigeel, gedroogd	10 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	272	2718			3%
kcal (kcal)	65,6	656			3%
Eiwit (g)	3,5	34,5	21,0		6%
Koolhydraten (g)	0,25	2,5	1,5		0%
Suiker (g)	0,02	0,23	0,1		0%
Water (g)	0,27	2,7			0%
Vet (g)	5,6	56,5	77,4		6%
Cholesterol (mg)	224	2238			75%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,7	16,9	23,2		8%
EOV (g)	2	19,9			2%
MOV (g)	0,95	9,5			4%
Omega 3 (g)	0,02	0,17			1%
Omega 6 (g)	0,93	9,3			10%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,17			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,38		3%
B2 (mg)	0,13	1,3		8%
B3 (mg)	0,85	8,5		5%
B6 (mg)	0,05	0,51		3%
B12 (µg)	0,46	4,6		16%
C (mg)	0,09	0,9		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,62	6,2		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	46	460		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,4	244		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,0	320		3%
Fosfor (mg)	104	1035		19%
Magnesium (mg)	2,8	28		1%
Koper (mg)	0,03	0,27		3%
Jodium (µg)	23,8	238		16%

IJzer (mg)	0,99	9,9	9%
Selenium (µg)	12,0	119	17%
Zink (mg)	0,74	7,4	8%
Kalium (mg)	24,9	249	1%
Natrium (mg)	17,8	178	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	46	460		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,55	5,5		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,7	46,8		
Transvetten (g)	0,02	0,16		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,62	6,2		
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	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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	46	460		
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