Recept

Recept · 1 maaltijd · 18 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

56,3 kcal per maaltijd · 313 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 13) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eigeel, met suiker, gepasteuriseerd, diepvries	18 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	235	1303			3%
kcal (kcal)	56,3	313			3%
Eiwit (g)	2,6	14,2	18,1		5%
Koolhydraten (g)	2,1	11,5	14,7		1%
Suiker (g)	1,9	10,3	13,2		4%
Water (g)	8,9	49,5			1%
Vet (g)	4,2	23,4	67,3		5%
Cholesterol (mg)	208	1158			69%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,3	7,1	20,4		6%
EOV (g)	1,7	9,5			2%
MOV (g)	0,52	2,9			2%
Omega 3 (g)	0,01	0,07			1%
Omega 6 (g)	0,51	2,8			6%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,07			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,18		3%
B2 (mg)	0,06	0,35		4%
B3 (mg)	0,65	3,6		4%
B6 (mg)	0,04	0,22		3%
B12 (µg)	0,49	2,7		17%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,71	3,9		7%
E (mg)	1,8	10,1		14%
K (µg)	0,13	0,7		0%
A (µg)	77	428		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,6	109		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,4	108		2%
Fosfor (mg)	64,3	357		12%
Magnesium (mg)	2,2	12		1%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	4,7	25,9		3%

IJzer (mg)	0,7	3,9	6%
Selenium (µg)	4,3	24,1	6%
Zink (mg)	0,43	2,4	5%
Kalium (mg)	14,9	83	0%
Natrium (mg)	10,1	56	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)	77	428		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,13	0,7		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,41	2,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,5	19,4		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	10,1		
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)	77	428		
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