Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

205 kcal per maaltijd · 82 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 14) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eischotel, met spinazie en halfvolle melk	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	853	341			10%
kcal (kcal)	205	82			10%
Eiwit (g)	16,2	6,5	31,6		29%
Koolhydraten (g)	7,5	3	14,6		3%
Suiker (g)	7,4	3	14,4		15%
Water (g)	237	94,6			16%
Vet (g)	11,7	4,7	51,6		13%
Cholesterol (mg)	302	121			101%
Vezels (g)	1,4	0,56	1,4		5%
Verzadigd (g)	3,8	1,5	16,9		17%
EOV (g)	4,2	1,7			5%
MOV (g)	1,7	0,68			7%
Omega 3 (g)	0,37	0,15			27%
Omega 6 (g)	1,3	0,51			14%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,11			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,09	0,03			35%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,08		19%
B2 (mg)	0,74	0,29		46%
B3 (mg)	5	2		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,3	0,92		82%
C (mg)	32,6	13		43%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,7	1,1		21%
K (µg)	202	80,7		288%
A (µg)	236	94,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	161	64,3		54%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	292	117		29%
Fosfor (mg)	330	132		60%
Magnesium (mg)	65,8	26,3		19%
Koper (mg)	0,12	0,05		13%
Jodium (µg)	111	44,2		74%

IJzer (mg)	2,8	1,1	25%
Selenium (µg)	38,2	15,3	54%
Zink (mg)	2,1	0,83	23%
Kalium (mg)	784	314	22%
Natrium (mg)	1024	410	68%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2222	889		56%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	400	160		50%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	1		
Polysacchariden (g)	0,1	0,04		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,30	0,12		
Som van vetzuren (g)	9,9	4		
Transvetten (g)	0,05	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,09	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,7	1,1		
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