Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66,6 kcal per maaltijd · 444 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 50 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 20) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eivervanger, poeder	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	278	1856			3%
kcal (kcal)	66,6	444			3%
Eiwit (g)	8,3	55,5	50,0		15%
Koolhydraten (g)	3,3	21,8	19,6		1%
Suiker (g)	3,3	21,8	19,6		7%
Water (g)	0,58	3,9			0%
Vet (g)	2,0	13	26,4		2%
Cholesterol (mg)	85,8	572			29%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0,56	3,8	7,6		3%
EOV (g)	0,8	5,3			1%
MOV (g)	0,25	1,7			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,09			1%
Omega 6 (g)	0,23	1,5			3%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,09			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,23		3%
B2 (mg)	0,26	1,8		17%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,02	0,14		1%
B12 (µg)	0,53	3,5		19%
C (mg)	0,12	0,8		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,19	1,3		1%
K (µg)	0,06	0,4		0%
A (µg)	55,4	369		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,8	125		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48,9	326		5%
Fosfor (mg)	71,7	478		13%
Magnesium (mg)	9,8	65		3%
Koper (mg)	0,03	0,21		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,47	3,2	4%
Selenium (µg)	19,2	128	27%
Zink (mg)	0,27	1,8	3%
Kalium (mg)	112	744	3%
Natrium (mg)	120	800	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	55,4	369		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,06	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
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)	0,19	1,3		
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)	–	–		
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