Recept

Recept · 1 maaltijd · 42 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

18,5 kcal per maaltijd · 44 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 95 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 4) · vet 0 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Eiwit, kippenei rauw	42 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	77,7	185			1%
kcal (kcal)	18,5	44			1%
Eiwit (g)	4,4	10,5	95,5		8%
Koolhydraten (g)	0,17	0,4	3,6		0%
Suiker (g)	0,17	0,4	3,6		0%
Water (g)	37	88			2%
Vet (g)	0	0	0,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,15	0,35		9%
B3 (mg)	1,1	2,7		7%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0,27	0,65		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,7	4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5	12		1%
Fosfor (mg)	5	12		1%
Magnesium (mg)	4,2	10		1%
Koper (mg)	0,01	0,02		1%
Jodium (µg)	1,2	2,8		1%

IJzer (mg)	0,04	0,1	0%
Selenium (µg)	2,5	6	4%
Zink (mg)	0,04	0,09	0%
Kalium (mg)	59,6	142	2%
Natrium (mg)	66,8	159	4%

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)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4,4	10,5		8%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0	0		
Transvetten (g)	0	0		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,04	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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