Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

137 kcal per maaltijd · 171 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 3 en% · vet 63 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kalkoenei, heel, vers, rauw	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	573	716			7%
kcal (kcal)	137	171			7%
Eiwit (g)	10,9	13,7	32,0		20%
Koolhydraten (g)	0,92	1,2	2,7		0%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	58	72,5			4%
Vet (g)	9,5	11,9	62,5		11%
Cholesterol (mg)	746	933			249%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,9	3,6	19,1		13%
EOV (g)	3,7	4,6			4%
MOV (g)	1,3	1,7			5%
Omega 3 (g)	0,06	0,08			5%
Omega 6 (g)	1	1,3			12%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,08			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,11		8%
B2 (mg)	0,38	0,47		23%
B3 (mg)	2,9	3,7		17%
B6 (mg)	0,1	0,13		7%
B12 (µg)	1,4	1,7		48%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	133	166		
B11 / Foliumzuur (µg)	56,8	71		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	79,2	99		8%
Fosfor (mg)	136	170		25%
Magnesium (mg)	10,4	13		3%
Koper (mg)	0,05	0,06		6%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,3	4,1	30%
Selenium (µg)	27,4	34,3	39%
Zink (mg)	1,3	1,6	14%
Kalium (mg)	114	142	3%
Natrium (mg)	121	151	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	133	166		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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