Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

344 kcal per maaltijd · 574 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kippeneipoeder, droog poeder gemaakt van eieren, geschikt voor verschillende bereidingen	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1432	2387			17%
kcal (kcal)	344	574			17%
Eiwit (g)	27,6	46	32,1		49%
Koolhydraten (g)	1,8	3	2,1		1%
Suiker (g)	1,8	3	2,1		4%
Water (g)	3	5			0%
Vet (g)	25,2	42	65,9		28%
Cholesterol (mg)	983	1638			328%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	8,3	13,8	21,6		37%
EOV (g)	10,4	17,3			12%
MOV (g)	1,9	3,2			8%
Omega 3 (g)	0,24	0,4			18%
Omega 6 (g)	1,7	2,8			19%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,14			34%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,4		22%
B2 (mg)	0,6	1		37%
B3 (mg)	8,3	13,9		49%
B6 (mg)	0,12	0,2		8%
B12 (µg)	6	10		214%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	4,1	6,8		41%
E (mg)	2,6	4,3		20%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	461	768		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	135	225		14%
Fosfor (mg)	540	900		98%
Magnesium (mg)	27,6	46		8%
Koper (mg)	0,19	0,31		21%
Jodium (µg)	73,9	123		49%

IJzer (mg)	6,6	11	60%
Selenium (µg)	25,2	42	36%
Zink (mg)	3	5	33%
Kalium (mg)	360	600	10%
Natrium (mg)	300	500	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	584	974		29%
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	461	768		58%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	27,6	46		49%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	20,9	34,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,08	0,14		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
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)	0,04	0,07		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,4	0,66		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	6,6	11		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	461	768		

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