Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

68 kcal per maaltijd · 136 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kwartelei, rauw	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	284	568			3%
kcal (kcal)	68	136			3%
Eiwit (g)	6,4	12,9	37,9		12%
Koolhydraten (g)	0,2	0,41	1,2		0%
Suiker (g)	0,2	0,41	1,2		0%
Water (g)	37,2	74,4			2%
Vet (g)	4,6	9,2	61,1		5%
Cholesterol (mg)	193	385			64%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	2,9	19,1		6%
EOV (g)	2	3,9			2%
MOV (g)	0,76	1,5			3%
Omega 3 (g)	0,15	0,3			11%
Omega 6 (g)	0,6	1,2			7%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,08			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,11	0,21			42%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,13		6%
B2 (mg)	0,40	0,79		25%
B3 (mg)	1,8	3,6		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,79	1,6		28%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,1	2,2		11%
E (mg)	0,94	1,9		7%
K (µg)	0,4	0,8		1%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	25	50		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,5	57		3%
Fosfor (mg)	105	210		19%
Magnesium (mg)	6,5	13		2%
Koper (mg)	0,03	0,05		3%
Jodium (µg)	21,2	42,3		14%

IJzer (mg)	0,85	1,7	8%
Selenium (µg)	16,5	33	24%
Zink (mg)	0,7	1,4	8%
Kalium (mg)	65	130	2%
Natrium (mg)	0	0	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6,6	13,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,55	1,1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	2,1		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	4,2	8,3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,10	0,19		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,94	1,9		
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