Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

66,6 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 4) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Linzenburger, met ei	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	280	311			3%
kcal (kcal)	66,6	74			3%
Eiwit (g)	3,8	4,2	22,9		7%
Koolhydraten (g)	7,6	8,4	45,5		3%
Suiker (g)	0,7	0,78	4,2		1%
Water (g)	74,5	82,8			5%
Vet (g)	2,1	2,3	27,7		2%
Cholesterol (mg)	11,1	12,3			4%
Vezels (g)	1,3	1,4	3,8		4%
Verzadigd (g)	0,21	0,23	2,8		1%
EOV (g)	1	1,2			1%
MOV (g)	0,66	0,74			3%
Omega 3 (g)	0,16	0,18			12%
Omega 6 (g)	0,43	0,48			5%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,17			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,06		5%
B2 (mg)	0,05	0,05		3%
B3 (mg)	0,85	0,95		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,07		2%
C (mg)	2	2,2		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,49	0,54		4%
K (µg)	5,4	6		8%
A (µg)	8	8,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,6	15,1		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15,5	17,3		2%
Fosfor (mg)	56,9	63,2		10%
Magnesium (mg)	16,2	18,1		5%
Koper (mg)	0,15	0,16		16%
Jodium (µg)	7,6	8,4		5%

IJzer (mg)	1,6	1,8	15%
Selenium (µg)	2,6	2,9	4%
Zink (mg)	0,59	0,66	7%
Kalium (mg)	143	159	4%
Natrium (mg)	102	114	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10	11,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8	8,9		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,61	0,68		
Polysacchariden (g)	6,9	7,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	1,9	2,1		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,49	0,54		
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