Recept

Recept · 1 maaltijd · 20 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

63 kcal per maaltijd · 315 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 89 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Munavoi, Fins smeersel van hardgekookt ei en boter	20 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	260	1301			3%
kcal (kcal)	63	315			3%
Eiwit (g)	1,6	8,2	10,4		3%
Koolhydraten (g)	0,07	0,37	0,5		0%
Suiker (g)	0,07	0,37	0,5		0%
Water (g)	10,7	53,3			1%
Vet (g)	6,2	31,2	89,1		7%
Cholesterol (mg)	50,7	254			17%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,2	11,1	31,7		10%
EOV (g)	2,3	11,3			3%
MOV (g)	1,1	5,6			5%
Omega 3 (g)	0,29	1,4			21%
Omega 6 (g)	0,82	4,1			9%
Omega 3 ALA (g)	0,27	1,4			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,07			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,07		1%
B2 (mg)	0,05	0,25		3%
B3 (mg)	0,37	1,9		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,29	1,5		10%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,86	4,3		7%
K (µg)	2,8	13,9		4%
A (µg)	80,8	404		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,6	37,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,3	41,7		1%
Fosfor (mg)	27,9	139		5%
Magnesium (mg)	1,9	9,5		1%
Koper (mg)	0,01	0,04		1%
Jodium (µg)	11,3	56,5		8%

IJzer (mg)	0,23	1,1	2%
Selenium (µg)	4,3	21,3	6%
Zink (mg)	0,18	0,91	2%
Kalium (mg)	17,3	86,7	0%
Natrium (mg)	120	601	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	12,2	61,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	78,4	392		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,26	1,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	< 0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	5,9	29,4		
Transvetten (g)	0,04	0,22		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,07		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,86	4,3		
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