Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

648 kcal per maaltijd · 144 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 62 en% (waarvan suikers 2) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Nasi goreng, gebakken rijst met ei	450 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2736	608			33%
kcal (kcal)	648	144			32%
Eiwit (g)	19,8	4,4	12,2		35%
Koolhydraten (g)	101	22,4	62,2		39%
Suiker (g)	3,2	0,7	1,9		6%
Water (g)	303	67,3			20%
Vet (g)	17,6	3,9	24,4		20%
Cholesterol (mg)	81	18			27%
Vezels (g)	4	0,9	1,3		13%
Verzadigd (g)	4	0,9	5,6		18%
EOV (g)	7,2	1,6			8%
MOV (g)	5,4	1,2			22%
Omega 3 (g)	0,45	0,1			33%
Omega 6 (g)	5	1,1			56%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,08			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,32	0,07		29%
B2 (mg)	0,18	0,04		11%
B3 (mg)	9	2		53%
B6 (mg)	0,27	0,06		18%
B12 (µg)	0,41	0,09		14%
C (mg)	18	4		24%
D (µg)	0,45	0,1		5%
E (mg)	5,9	1,3		45%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	40,5	9		
B11 / Foliumzuur (µg)	55,8	12,4		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	76,5	17		8%
Fosfor (mg)	284	63		52%
Magnesium (mg)	49,5	11		14%
Koper (mg)	0,32	0,07		35%
Jodium (µg)	25,2	5,6		17%

IJzer (mg)	1,8	0,4	16%
Selenium (µg)	13,5	3	19%
Zink (mg)	3,5	0,77	39%
Kalium (mg)	419	93	12%
Natrium (mg)	1643	365	110%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1170	260		29%
Alfa-caroteen (µg)	329	73		47%
Luteine (µg)	405	90		20%
Zeaxanthine (µg)	54	12		27%
Lycopeen (µg)	9	2		0%
RAE (µg)	149	33		19%
Beta-cryptoxanthine (µg)	18	4		6%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	16,7	3,7		
Eiwit plantaardig (g)	10,8	2,4		19%
Eiwit dierlijk (g)	9	2		16%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	97,7	21,7		
K2 (µg)	0,45	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	17,1	3,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
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)	5,4	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,9	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	1,4	0,3		
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)	0,09	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,05	0,01		
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)	0,09	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	261	58		

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