Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

314 kcal per maaltijd · 209 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 76 en% (waarvan verzadigd 24) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Omelet ham-kaas	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1301	867			15%
kcal (kcal)	314	209			16%
Eiwit (g)	17,3	11,5	22,0		31%
Koolhydraten (g)	1,2	0,8	1,5		0%
Suiker (g)	0,9	0,6	1,1		2%
Water (g)	101	67,3			7%
Vet (g)	26,4	17,6	75,8		30%
Cholesterol (mg)	353	235			118%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	8,4	5,6	24,1		38%
EOV (g)	9,9	6,6			11%
MOV (g)	5,6	3,7			23%
Omega 3 (g)	0,45	0,3			33%
Omega 6 (g)	5,1	3,4			57%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,25			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			12%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,11		15%
B2 (mg)	0,41	0,27		25%
B3 (mg)	5,4	3,6		32%
B6 (mg)	0,13	0,09		9%
B12 (µg)	1,8	1,2		64%
C (mg)	3	2		4%
D (µg)	1,7	1,1		16%
E (mg)	8,1	5,4		62%
K (µg)	14,9	9,9		21%
A (µg)	239	159		
B11 / Foliumzuur (µg)	58,4	38,9		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	192	128		19%
Fosfor (mg)	360	240		65%
Magnesium (mg)	24	16		7%
Koper (mg)	0,08	0,05		8%
Jodium (µg)	38,1	25,4		25%

IJzer (mg)	2,3	1,5	20%
Selenium (µg)	21	14	30%
Zink (mg)	2,3	1,5	25%
Kalium (mg)	233	155	7%
Natrium (mg)	345	230	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	22,5	15		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	272	181		14%
Zeaxanthine (µg)	167	111		83%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	240	160		30%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	5,9	3,9		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	17,3	11,5		31%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	0,3	0,2		
K2 (µg)	9	6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,45	0,3		
Som van vetzuren (g)	24,2	16,1		
Transvetten (g)	0,15	0,1		
EPA (g)	0,03	0,02		
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)	7,8	5,2		
Beta-tocoferol (mg)	0,15	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,7	1,1		
Delta-tocoferol (mg)	1,5	1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,15	0,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,14	0,09		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,14	0,09		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,18	0,12		
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)	0,24	0,16		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,3	1,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	243	162		

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