# Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 312 kcal per maaltijd · 208 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 72 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 0 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Omelet, met half-om-half gehakt | 150 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1298 | 865 | | | 15% |
| kcal (kcal) | 312 | 208 | | | 16% |
| Eiwit (g) | 20,9 | 13,9 | 26,7 | | 37% |
| Koolhydraten (g) | 1,1 | 0,74 | 1,4 | | 0% |
| Suiker (g) | 1,1 | 0,74 | 1,4 | | 2% |
| Water (g) | 112 | 74,5 | | | 7% |
| Vet (g) | 24,9 | 16,6 | 71,8 | | 28% |
| Cholesterol (mg) | 362 | 242 | | | 121% |
| Vezels (g) | 0,29 | 0,19 | 0,2 | | 1% |
| Verzadigd (g) | 7,9 | 5,3 | 22,8 | | 35% |
| EOV (g) | 10,9 | 7,2 | | | 12% |
| MOV (g) | 3,4 | 2,3 | | | 14% |
| Omega 3 (g) | 0,61 | 0,41 | | | 45% |
| Omega 6 (g) | 2,7 | 1,8 | | | 30% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,52 | 0,34 | | | 46% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,10 | 0,07 | | | 39% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,19 | 0,12 | | 17% |
| B2 (mg) | 0,42 | 0,28 | | 26% |
| B3 (mg) | 7,3 | 4,9 | | 43% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 2,5 | 1,6 | | 88% |
| C (mg) | 1,1 | 0,7 | | 1% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 2,8 | 1,9 | | 22% |
| K (µg) | 7,5 | 5 | | 11% |
| A (µg) | 268 | 179 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 55,7 | 37,1 | | 19% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 68 | 45,3 | | 7% |
| Fosfor (mg) | 269 | 179 | | 49% |
| Magnesium (mg) | 22,4 | 14,9 | | 6% |
| Koper (mg) | 0,09 | 0,06 | | 10% |
| Jodium (µg) | 97,9 | 65,3 | | 65% |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 2,3 | 1,5 | | 21% |
| Selenium (µg) | 40,7 | 27,1 | | 58% |
| Zink (mg) | 3,2 | 2,1 | | 36% |
| Kalium (mg) | 277 | 185 | | 8% |
| Natrium (mg) | 1027 | 685 | | 68% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 17,4 | 11,6 | | 0% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 244 | 163 | | 31% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 3,3 | 2,2 | | |
| Polysacchariden (g) | 0 | 0 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,04 | 0,02 | | |
| Som van vetzuren (g) | 22,4 | 14,9 | | |
| Transvetten (g) | 0,14 | 0,09 | | |
| EPA (g) | 0 | 0 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,10 | 0,07 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 2,8 | 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