Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

236 kcal per maaltijd · 157 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 9) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Omelet, met rode biet en feta, uit de oven	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	977	651			12%
kcal (kcal)	236	157			12%
Eiwit (g)	14,5	9,6	24,6		26%
Koolhydraten (g)	5,4	3,6	9,2		2%
Suiker (g)	5,1	3,4	8,7		10%
Water (g)	110	73,4			7%
Vet (g)	16,7	11,1	63,7		19%
Cholesterol (mg)	299	200			100%
Vezels (g)	1,5	1	1,3		5%
Verzadigd (g)	6,1	4	23,2		27%
EOV (g)	6,2	4,1			7%
MOV (g)	2,4	1,6			10%
Omega 3 (g)	0,5	0,33			37%
Omega 6 (g)	1,9	1,2			21%
Omega 3 ALA (g)	0,42	0,28			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,06			34%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,08		11%
B2 (mg)	0,41	0,27		25%
B3 (mg)	5,4	3,6		32%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2	1,3		71%
C (mg)	3,5	2,3		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	1,6		19%
K (µg)	7,8	5,2		11%
A (µg)	258	172		
B11 / Foliumzuur (µg)	119	79,7		40%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	154	103		15%
Fosfor (mg)	261	174		47%
Magnesium (mg)	20,3	13,5		6%
Koper (mg)	0,09	0,06		10%
Jodium (µg)	39,3	26,2		26%

IJzer (mg)	1,7	1,1	15%
Selenium (µg)	36,6	24,4	52%
Zink (mg)	2,3	1,5	25%
Kalium (mg)	304	203	9%
Natrium (mg)	380	254	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	114	76		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	247	165		31%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	1,7		
Polysacchariden (g)	0,3	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,77	0,52		
Som van vetzuren (g)	14,9	9,9		
Transvetten (g)	0,22	0,15		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,08	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	1,6		
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