Recept

Recept · 1 maaltijd · 120 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

193 kcal per maaltijd · 161 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 2) · vet 73 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Omelet of roerei, gebakken in pan, zonder toevoegingen	120 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	803	669			10%
kcal (kcal)	193	161			10%
Eiwit (g)	12,2	10,2	25,3		22%
Koolhydraten (g)	0,84	0,7	1,7		0%
Suiker (g)	0,84	0,7	1,7		2%
Water (g)	88,4	73,7			6%
Vet (g)	15,7	13,1	73,2		18%
Cholesterol (mg)	348	290			116%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,3	3,6	20,1		19%
EOV (g)	6,4	5,3			7%
MOV (g)	3,1	2,6			13%
Omega 3 (g)	0,24	0,2			18%
Omega 6 (g)	2,9	2,4			32%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,15			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,03			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,07		8%
B2 (mg)	0,36	0,3		22%
B3 (mg)	3,4	2,8		20%
B6 (mg)	0,11	0,09		8%
B12 (µg)	1,5	1,3		55%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,7	1,4		17%
E (mg)	6,1	5,1		47%
K (µg)	3,1	2,6		4%
A (µg)	204	170		
B11 / Foliumzuur (µg)	56,8	47,3		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	82,8	69		8%
Fosfor (mg)	251	209		46%
Magnesium (mg)	16,8	14		5%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	36,1	30,1		24%

IJzer (mg)	2,3	1,9	21%
Selenium (µg)	19,2	16	27%
Zink (mg)	1,6	1,3	18%
Kalium (mg)	162	135	5%
Natrium (mg)	148	123	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,2	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	282	235		14%
Zeaxanthine (µg)	173	144		86%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	204	170		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3	2,5		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	12,2	10,2		22%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	0,12	0,1		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	13,9	11,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,04	0,03		
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)	5,9	4,9		
Beta-tocoferol (mg)	0,12	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,4	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,84	0,7		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,02	0,02		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,03		
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)	0,14	0,12		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,3	1,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	204	170		

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