Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

191 kcal per maaltijd · 127 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 12) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Omeletrol, gevuld met groenten en paddenstoelen	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	800	533			10%
kcal (kcal)	191	127			10%
Eiwit (g)	8,7	5,8	18,3		16%
Koolhydraten (g)	16	10,7	33,7		6%
Suiker (g)	5,7	3,8	12,0		11%
Water (g)	122	81,4			8%
Vet (g)	9,6	6,4	45,3		11%
Cholesterol (mg)	85,4	56,9			28%
Vezels (g)	2,1	1,4	2,2		7%
Verzadigd (g)	4,8	3,2	22,7		22%
EOV (g)	2,9	2			3%
MOV (g)	0,99	0,66			4%
Omega 3 (g)	0,17	0,11			13%
Omega 6 (g)	0,78	0,52			9%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,1			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,07		9%
B2 (mg)	0,36	0,24		22%
B3 (mg)	3,5	2,3		21%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,84	0,56		30%
C (mg)	3,8	2,5		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,92	0,62		7%
K (µg)	5,7	3,8		8%
A (µg)	104	69,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	35,3	23,5		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	236	157		24%
Fosfor (mg)	241	161		44%
Magnesium (mg)	26,2	17,4		7%
Koper (mg)	0,18	0,12		20%
Jodium (µg)	29,6	19,7		20%

IJzer (mg)	0,74	0,5	7%
Selenium (µg)	14,6	9,7	21%
Zink (mg)	1,2	0,8	13%
Kalium (mg)	399	266	11%
Natrium (mg)	303	202	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	963	642		24%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	197	131		25%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	0,98		
Polysacchariden (g)	10,3	6,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,56	0,37		
Som van vetzuren (g)	8,9	5,9		
Transvetten (g)	0,14	0,09		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,92	0,62		
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