Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

297 kcal per maaltijd · 198 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 7) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 33) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Omeletrol, gevuld met ham	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1233	822			15%
kcal (kcal)	297	198			15%
Eiwit (g)	9,6	6,4	13,0		17%
Koolhydraten (g)	10,8	7,2	14,6		4%
Suiker (g)	5,3	3,5	7,1		11%
Water (g)	117	77,7			8%
Vet (g)	23,5	15,6	71,1		26%
Cholesterol (mg)	112	74,4			37%
Vezels (g)	1,2	0,78	0,8		4%
Verzadigd (g)	10,8	7,2	32,6		48%
EOV (g)	8,1	5,4			9%
MOV (g)	3	2			12%
Omega 3 (g)	0,69	0,46			51%
Omega 6 (g)	2,2	1,5			25%
Omega 3 ALA (g)	0,66	0,44			60%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,02			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,11		14%
B2 (mg)	0,3	0,2		19%
B3 (mg)	3,5	2,4		21%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,85	0,57		31%
C (mg)	7,1	4,7		9%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	1,4		16%
K (µg)	10,8	7,2		15%
A (µg)	186	124		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,1	17,4		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	142	94,7		14%
Fosfor (mg)	179	119		33%
Magnesium (mg)	23,7	15,8		7%
Koper (mg)	0,15	0,1		17%
Jodium (µg)	21,3	14,2		14%

IJzer (mg)	0,91	0,61	8%
Selenium (µg)	14,5	9,7	21%
Zink (mg)	1	0,67	11%
Kalium (mg)	322	214	9%
Natrium (mg)	316	211	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	206	137		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	199	133		25%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	1,1		
Polysacchariden (g)	5,5	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,65	0,43		
Som van vetzuren (g)	22,1	14,8		
Transvetten (g)	0,27	0,18		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	1,4		
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