Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

356 kcal per maaltijd · 237 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 5) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Omeletrol, gevuld met zalm	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1478	985			18%
kcal (kcal)	356	237			18%
Eiwit (g)	12,3	8,2	13,9		22%
Koolhydraten (g)	13,2	8,8	14,9		5%
Suiker (g)	4,5	3	5,0		9%
Water (g)	107	71			7%
Vet (g)	27,8	18,6	70,5		31%
Cholesterol (mg)	116	77			39%
Vezels (g)	0,55	0,37	0,3		2%
Verzadigd (g)	12	8	30,4		54%
EOV (g)	9,5	6,3			11%
MOV (g)	4,4	2,9			18%
Omega 3 (g)	1,4	0,9			99%
Omega 6 (g)	2,6	1,7			29%
Omega 3 ALA (g)	0,83	0,55			75%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,45	0,3			182%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,06		9%
B2 (mg)	0,31	0,21		20%
B3 (mg)	4,3	2,9		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,6	1,1		58%
C (mg)	2,1	1,4		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,7	1,8		20%
K (µg)	17,7	11,8		25%
A (µg)	214	143		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,5	14,3		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	172	114		17%
Fosfor (mg)	217	145		39%
Magnesium (mg)	25,6	17,1		7%
Koper (mg)	0,14	0,10		16%
Jodium (µg)	29,1	19,4		19%

IJzer (mg)	0,66	0,44	6%
Selenium (µg)	16,7	11,1	24%
Zink (mg)	1,1	0,7	12%
Kalium (mg)	302	201	9%
Natrium (mg)	436	291	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	137	91,5		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	220	146		27%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,1	1,4		
Polysacchariden (g)	8,7	5,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,64	0,43		
Som van vetzuren (g)	26,3	17,5		
Transvetten (g)	0,3	0,2		
EPA (g)	0,11	0,07		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,35	0,23		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,7	1,8		
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