Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

185 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 16) · vet 49 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Ovenschotel, met groenten en ei	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	768	307			9%
kcal (kcal)	185	74			9%
Eiwit (g)	12,6	5,1	27,3		23%
Koolhydraten (g)	8,7	3,5	18,8		3%
Suiker (g)	7,2	2,9	15,6		14%
Water (g)	225	90,1			15%
Vet (g)	10	4	48,7		11%
Cholesterol (mg)	200	79,8			67%
Vezels (g)	3,4	1,4	3,6		11%
Verzadigd (g)	2,9	1,2	14,3		13%
EOV (g)	4	1,6			4%
MOV (g)	2	0,82			8%
Omega 3 (g)	0,44	0,18			32%
Omega 6 (g)	1,6	0,63			18%
Omega 3 ALA (g)	0,38	0,15			34%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,06	0,02			23%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,07		17%
B2 (mg)	0,46	0,18		29%
B3 (mg)	5	2		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,5	0,58		52%
C (mg)	44,7	17,9		60%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,1	0,84		16%
K (µg)	40,8	16,3		58%
A (µg)	164	65,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	103	41,2		34%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	151	60,3		15%
Fosfor (mg)	248	99,3		45%
Magnesium (mg)	34,8	13,9		10%
Koper (mg)	0,11	0,05		13%
Jodium (µg)	62,2	24,9		41%

IJzer (mg)	2	0,81	19%
Selenium (µg)	22,9	9,2	33%
Zink (mg)	1,7	0,68	19%
Kalium (mg)	385	154	11%
Natrium (mg)	525	210	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5258	2103		131%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	626	251		78%
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	0,83		
Polysacchariden (g)	1,5	0,59		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,6	0,24		
Som van vetzuren (g)	9,1	3,6		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,06	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,1	0,84		
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