# Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 477 kcal per maaltijd · 159 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 3) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 2 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Quiche, gemaakt van brooddeeg met groente, kaas en ei | 300 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1998 | 666 | | | 24% |
| kcal (kcal) | 477 | 159 | | | 24% |
| Eiwit (g) | 23,7 | 7,9 | 19,9 | | 42% |
| Koolhydraten (g) | 40,5 | 13,5 | 34,0 | | 16% |
| Suiker (g) | 3,3 | 1,1 | 2,8 | | 7% |
| Water (g) | 201 | 66,9 | | | 13% |
| Vet (g) | 23,4 | 7,8 | 44,2 | | 26% |
| Cholesterol (mg) | 234 | 78 | | | 78% |
| Vezels (g) | 4,2 | 1,4 | 1,8 | | 14% |
| Verzadigd (g) | 10,8 | 3,6 | 20,4 | | 49% |
| EOV (g) | 8,4 | 2,8 | | | 9% |
| MOV (g) | 1,5 | 0,5 | | | 6% |
| Omega 3 (g) | 0,3 | 0,1 | | | 22% |
| Omega 6 (g) | 1,2 | 0,4 | | | 14% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,27 | 0,09 | | | 24% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,03 | 0,01 | | | 12% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,15 | 0,05 | | 14% |
| B2 (mg) | 0,42 | 0,14 | | 26% |
| B3 (mg) | 6 | 2 | | 35% |
| B6 (mg) | 0,20 | 0,07 | | 13% |
| B12 (µg) | 1,8 | 0,59 | | 63% |
| C (mg) | 15 | 5 | | 20% |
| D (µg) | 1,2 | 0,4 | | 12% |
| E (mg) | 3,6 | 1,2 | | 28% |
| K (µg) | 90,6 | 30,2 | | 129% |
| A (µg) | 249 | 83 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 111 | 37 | | 37% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 438 | 146 | | 44% |
| Fosfor (mg) | 471 | 157 | | 86% |
| Magnesium (mg) | 51 | 17 | | 15% |
| Koper (mg) | 0,18 | 0,06 | | 20% |
| Jodium (µg) | 35,1 | 11,7 | | 23% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 2,4 | 0,8 | 22% |
| Selenium (µg) | 18 | 6 | 26% |
| Zink (mg) | 3 | 1 | 33% |
| Kalium (mg) | 432 | 144 | 12% |
| Natrium (mg) | 1215 | 405 | 81% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 1107 | 369 | | 28% |
| Alfa-caroteen (µg) | 222 | 74 | | 32% |
| Luteine (µg) | 882 | 294 | | 44% |
| Zeaxanthine (µg) | 114 | 38 | | 57% |
| Lycopeen (µg) | 258 | 86 | | 6% |
| RAE (µg) | 351 | 117 | | 44% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | 12 | 4 | | 4% |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | 64,5 | 21,5 | | |
| Eiwit plantaardig (g) | 7,8 | 2,6 | | 14% |
| Eiwit dierlijk (g) | 15,9 | 5,3 | | 28% |
| Stikstof (g) | 0 | 0 | | |
| Polysacchariden (g) | 37,2 | 12,4 | | |
| K2 (µg) | 26,1 | 8,7 | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,3 | 0,1 | | |
| Som van vetzuren (g) | 21,6 | 7,2 | | |
| Transvetten (g) | 0,3 | 0,1 | | |
| EPA (g) | 0,03 | 0,01 | | |
| 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) | 3,3 | 1,1 | | |
| Beta-tocoferol (mg) | 0,3 | 0,1 | | |
| Gamma-tocoferol (mg) | 1,5 | 0,5 | | |
| Delta-tocoferol (mg) | 0,3 | 0,1 | | |
| fatty acid 4:0 (butyric acid) (g) | 0,45 | 0,15 | | |
| fatty acid 6:0 (caproic acid) (g) | 0,33 | 0,11 | | |
| fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g) | 0,18 | 0,06 | | |
| fatty acid 10:0 (capric acid) (g) | 0,39 | 0,13 | | |
| 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) | 0,33 | 0,11 | | |
| IJzer haem (mg) | 0 | 0 | | |
| IJzer non-haem (mg) | 2,4 | 0,8 | | |
| Retinol equivalenten (RE) (µg) | 453 | 151 | | |

| | | |
|---|---|---|
| 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