# Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 444 kcal per maaltijd · 296 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 1) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Quiche Lorraine, gemaakt in de oven, bevat 20% spek | 150 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 1845 | 1230 | | | 22% |
| kcal (kcal) | 444 | 296 | | | 22% |
| Eiwit (g) | 17,6 | 11,7 | 15,8 | | 31% |
| Koolhydraten (g) | 21,6 | 14,4 | 19,5 | | 8% |
| Suiker (g) | 1,4 | 0,9 | 1,2 | | 3% |
| Water (g) | 71,4 | 47,6 | | | 5% |
| Vet (g) | 31,4 | 20,9 | 63,5 | | 35% |
| Cholesterol (mg) | 152 | 101 | | | 51% |
| Vezels (g) | 1,2 | 0,8 | 0,5 | | 4% |
| Verzadigd (g) | 12,2 | 8,1 | 24,6 | | 55% |
| EOV (g) | 11,3 | 7,5 | | | 13% |
| MOV (g) | 5,3 | 3,5 | | | 21% |
| Omega 3 (g) | 0,6 | 0,4 | | | 44% |
| Omega 6 (g) | 4,7 | 3,1 | | | 52% |
| Omega 3 ALA (g) | 0,54 | 0,36 | | | 49% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,02 | 0,01 | | | 6% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,14 | 0,09 | | 12% |
| B2 (mg) | 0,24 | 0,16 | | 15% |
| B3 (mg) | 3,8 | 2,5 | | 22% |
| B6 (mg) | 0,16 | 0,11 | | 11% |
| B12 (µg) | 1,1 | 0,75 | | 40% |
| C (mg) | 1,5 | 1 | | 2% |
| D (µg) | 0,75 | 0,5 | | 8% |
| E (mg) | 3,5 | 2,3 | | 27% |
| K (µg) | 20,1 | 13,4 | | 29% |
| A (µg) | 179 | 119 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 30,6 | 20,4 | | 10% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 269 | 179 | | 27% |
| Fosfor (mg) | 309 | 206 | | 56% |
| Magnesium (mg) | 25,5 | 17 | | 7% |
| Koper (mg) | 0,11 | 0,07 | | 12% |
| Jodium (µg) | 22,1 | 14,7 | | 15% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 1,2 | 0,8 | 11% |
| Selenium (µg) | 13,5 | 9 | 19% |
| Zink (mg) | 2,1 | 1,4 | 23% |
| Kalium (mg) | 254 | 169 | 7% |
| Natrium (mg) | 768 | 512 | 51% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 104 | 69 | | 3% |
| Alfa-caroteen (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| Luteine (µg) | 94,5 | 63 | | 5% |
| Zeaxanthine (µg) | 54 | 36 | | 27% |
| Lycopeen (µg) | 0 | 0 | | 0% |
| RAE (µg) | 188 | 125 | | 23% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | 1,5 | 1 | | 1% |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | 1,7 | 1,1 | | |
| Eiwit plantaardig (g) | 3,5 | 2,3 | | 6% |
| Eiwit dierlijk (g) | 14,0 | 9,3 | | 25% |
| Stikstof (g) | 0 | 0 | | |
| Polysacchariden (g) | 20,4 | 13,6 | | |
| K2 (µg) | 18,3 | 12,2 | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,9 | 0,6 | | |
| Som van vetzuren (g) | 29,3 | 19,5 | | |
| Transvetten (g) | 0,3 | 0,2 | | |
| EPA (g) | 0,02 | 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) | 1,8 | 1,2 | | |
| Beta-tocoferol (mg) | 0 | 0 | | |
| Gamma-tocoferol (mg) | 0,3 | 0,2 | | |
| Delta-tocoferol (mg) | 0 | 0 | | |
| fatty acid 4:0 (butyric acid) (g) | 0,38 | 0,25 | | |
| fatty acid 6:0 (caproic acid) (g) | 0,27 | 0,18 | | |
| fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g) | 0,17 | 0,11 | | |
| fatty acid 10:0 (capric acid) (g) | 0,33 | 0,22 | | |
| 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) | 0,35 | 0,23 | | |
| IJzer haem (mg) | 0 | 0 | | |
| IJzer non-haem (mg) | 1,1 | 0,7 | | |
| Retinol equivalenten (RE) (µg) | 197 | 131 | | |

| | | |
|---|---|---|
| Verz vetz rest (g) | 0,05 | 0,03 |

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