Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

645 kcal per maaltijd · 215 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 2) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Quiche met groente, kaas en ei, gemaakt van bladerdeeg, bereid	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	2691	897			32%
kcal (kcal)	645	215			32%
Eiwit (g)	26,1	8,7	16,2		47%
Koolhydraten (g)	38,1	12,7	23,6		15%
Suiker (g)	3,6	1,2	2,2		7%
Water (g)	176	58,6			12%
Vet (g)	42,3	14,1	59,0		48%
Cholesterol (mg)	267	89			89%
Vezels (g)	3,3	1,1	1,0		11%
Verzadigd (g)	15,3	5,1	21,3		69%
EOV (g)	15	5			17%
MOV (g)	8,1	2,7			33%
Omega 3 (g)	0,9	0,3			66%
Omega 6 (g)	7,2	2,4			81%
Omega 3 ALA (g)	0,99	0,33			89%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			12%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,04		11%
B2 (mg)	0,45	0,15		28%
B3 (mg)	5,7	1,9		34%
B6 (mg)	0,25	0,08		16%
B12 (µg)	2	0,66		71%
C (mg)	18	6		24%
D (µg)	1,2	0,4		12%
E (mg)	3,6	1,2		28%
K (µg)	98,4	32,8		141%
A (µg)	279	93		
B11 / Foliumzuur (µg)	91,2	30,4		30%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	492	164		49%
Fosfor (mg)	510	170		93%
Magnesium (mg)	51	17		15%
Koper (mg)	0,18	0,06		20%
Jodium (µg)	39,3	13,1		26%

IJzer (mg)	2,4	0,8	22%
Selenium (µg)	21	7	30%
Zink (mg)	3,2	1,1	36%
Kalium (mg)	453	151	13%
Natrium (mg)	1590	530	106%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1323	441		33%
Alfa-caroteen (µg)	249	83		36%
Luteine (µg)	879	293		44%
Zeaxanthine (µg)	129	43		65%
Lycopeen (µg)	288	96		6%
RAE (µg)	399	133		50%
Beta-cryptoxanthine (µg)	12	4		4%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	69	23		
Eiwit plantaardig (g)	6,9	2,3		12%
Eiwit dierlijk (g)	19,2	6,4		34%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	34,5	11,5		
K2 (µg)	29,4	9,8		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,6	0,2		
Som van vetzuren (g)	39,6	13,2		
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)	3,6	1,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,9	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,51	0,17		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,39	0,13		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,21	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,45	0,15		
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)	0,36	0,12		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,4	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	522	174		

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