Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

75 kcal per maaltijd · 125 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Scharrelei, gekookt	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	313	521			4%
kcal (kcal)	75	125			4%
Eiwit (g)	7,3	12,2	39,0		13%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	46	76,6			3%
Vet (g)	5,1	8,5	61,2		6%
Cholesterol (mg)	210	350			70%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,7	2,8	20,2		8%
EOV (g)	2,1	3,5			2%
MOV (g)	0,36	0,6			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,1			4%
Omega 6 (g)	0,36	0,6			4%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,03			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,08		4%
B2 (mg)	0,21	0,35		13%
B3 (mg)	2	3,4		12%
B6 (mg)	0,07	0,12		5%
B12 (µg)	0,92	1,5		33%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,96	1,6		10%
E (mg)	2,7	4,5		21%
K (µg)	0,18	0,3		0%
A (µg)	137	228		
B11 / Foliumzuur (µg)	36,2	60,3		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,8	63		4%
Fosfor (mg)	145	242		26%
Magnesium (mg)	9	15		3%
Koper (mg)	0,04	0,07		5%
Jodium (µg)	21	35		14%

IJzer (mg)	1,4	2,4	13%
Selenium (µg)	12	20	17%
Zink (mg)	0,96	1,6	11%
Kalium (mg)	84,6	141	2%
Natrium (mg)	90	150	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	186	310		9%
Zeaxanthine (µg)	117	195		59%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	137	228		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,18	0,3		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	7,3	12,2		13%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,2	7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,02	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	4,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,12	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,72	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,06	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,13		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	2,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	137	228		

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