Recept

Recept · 1 maaltijd · 120 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

232 kcal per maaltijd · 193 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 25) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tamago, Japanse omelet	120 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	967	806			12%
kcal (kcal)	232	193			12%
Eiwit (g)	11,7	9,7	20,2		21%
Koolhydraten (g)	14,6	12,2	25,2		6%
Suiker (g)	14,5	12,1	25,1		29%
Water (g)	85,7	71,4			6%
Vet (g)	14,1	11,7	54,7		16%
Cholesterol (mg)	316	263			105%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,5	2,1	9,8		11%
EOV (g)	6,5	5,4			7%
MOV (g)	3,2	2,7			13%
Omega 3 (g)	0,74	0,62			54%
Omega 6 (g)	2,4	2			28%
Omega 3 ALA (g)	0,63	0,52			56%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,11	0,09			44%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,33	0,27		21%
B3 (mg)	2,9	2,4		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2	1,7		72%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3	2,5		23%
K (µg)	8,6	7,2		12%
A (µg)	230	191		
B11 / Foliumzuur (µg)	50,9	42,4		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	57,6	48		6%
Fosfor (mg)	195	162		35%
Magnesium (mg)	13,5	11,3		4%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	38,7	32,3		26%

IJzer (mg)	1,6	1,3	14%
Selenium (µg)	29,8	24,8	43%
Zink (mg)	1,3	1,1	14%
Kalium (mg)	127	106	4%
Natrium (mg)	507	423	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,4	8,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	208	173		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	1,6		
Polysacchariden (g)	0,05	0,04		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	12,3	10,2		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,1	0,09		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3	2,5		
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