Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

284 kcal per maaltijd · 284 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 2) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tosti, met kaas en ei	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1188	1188			14%
kcal (kcal)	284	284			14%
Eiwit (g)	16,8	16,8	23,7		30%
Koolhydraten (g)	20,7	20,7	29,1		8%
Suiker (g)	1,2	1,2	1,7		2%
Water (g)	42,7	42,7			3%
Vet (g)	14,7	14,7	46,5		17%
Cholesterol (mg)	139	139			46%
Vezels (g)	0,99	0,99	0,7		3%
Verzadigd (g)	7,9	7,9	25,2		36%
EOV (g)	3,9	3,9			4%
MOV (g)	0,91	0,91			4%
Omega 3 (g)	0,11	0,11			8%
Omega 6 (g)	0,73	0,73			8%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,08			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,03			13%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,06		6%
B2 (mg)	0,25	0,25		15%
B3 (mg)	4,2	4,2		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,4	1,4		49%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,93	0,93		7%
K (µg)	4,3	4,3		6%
A (µg)	164	164		
B11 / Foliumzuur (µg)	36,2	36,2		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	350	350		35%
Fosfor (mg)	290	290		53%
Magnesium (mg)	24,2	24,2		7%
Koper (mg)	0,5	0,5		56%
Jodium (µg)	34,9	34,9		23%

IJzer (mg)	0,87	0,87	8%
Selenium (µg)	19,7	19,7	28%
Zink (mg)	2,1	2,1	24%
Kalium (mg)	112	112	3%
Natrium (mg)	314	314	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	46,1	46,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	159	159		20%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	2,7		
Polysacchariden (g)	19,5	19,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	13,3	13,3		
Transvetten (g)	0,49	0,49		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,93	0,93		
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