Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

381 kcal per maaltijd · 305 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 10 en% · koolhydraten 78 en% (waarvan suikers 44) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Volkoren eierkoek, gemaakt met volkorenmeel	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1614	1291			19%
kcal (kcal)	381	305			19%
Eiwit (g)	10	8	10,5		18%
Koolhydraten (g)	74,1	59,3	77,8		29%
Suiker (g)	41,8	33,4	43,8		84%
Water (g)	28	22,4			2%
Vet (g)	4	3,2	9,4		5%
Cholesterol (mg)	143	114			48%
Vezels (g)	4,8	3,8	2,5		16%
Verzadigd (g)	1,3	1	3,0		6%
EOV (g)	1,5	1,2			2%
MOV (g)	0,5	0,4			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	2,4	1,9		14%
B6 (mg)	0,09	0,07		6%
B12 (µg)	0,6	0,48		21%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,63	0,5		6%
E (mg)	1,9	1,5		14%
K (µg)	0,25	0,2		0%
A (µg)	82,5	66		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,4	23,5		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	33,8	27		3%
Fosfor (mg)	166	133		30%
Magnesium (mg)	28,8	23		8%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	25,3	20,2		17%

IJzer (mg)	1,8	1,4	16%
Selenium (µg)	8,8	7	13%
Zink (mg)	1,1	0,9	13%
Kalium (mg)	153	122	4%
Natrium (mg)	191	153	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,3	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	195	156		10%
Zeaxanthine (µg)	71,3	57		36%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	82,5	66		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,25	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	4,8	3,8		8%
Eiwit dierlijk (g)	5,3	4,2		9%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	32,4	25,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,3	2,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	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	1,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	1,1	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,05	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,8	1,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	82,5	66		
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