

**Nutritionele samenstelling van een kippenei (rauw) (per 100 g en per ei)
en de procentuele bijdrage hiervan aan de aanbevolen dagelijkse inname (ADI).**

	Per 100 g ⁽¹⁾	% ADH *	Voedingsclaim ⁽²⁾	Per ei (60 g)	% ADH *		ADI * VO 1169/2011	ADH ** HGR 2016
Energie (kcal)	151	7,6		90	4,5		2000	2000
Eiwitten (g)	13	26	Eiwitrijk	7,8	15,6		50	75
Koolhydraten (g)	0	0		0	0		260	250-275
> Suikers (g)	0	0		0	0		90	max. 50
Voedingsvezel (g)	0	0		0	0			25-30
Vetten (g)	11	15,7		6,6	9,4		70	44-77
> VV (g)	3,7	18,5		2,2	11,1		20	max. 22
> EOY (g)	5,1	15,5 **	Rijk aan EOY	3,1	9,3 **		-	22-44
> POY (g)	1,8	11 **		1,1	6,6 **		-	11-22
> Linolzuur (g)	1,5	17 **		0,9	10,2 **		-	8,8
> Linoleenzuur (g)	0,04	1,8 **		0,02	1,1 **		-	2,2
> EPA + DHA (g)	0,06	16 **		0,04	9,6 **		-	0,250-0,500
> Omega 3-VZ (g)	0,11	3,3 **	Bron van n-3 VZ	0,07	2 **		-	2,2-4,4
Cholesterol (mg)	352	117,3 **		211	70,4 **		-	max. 300
Natrium (mg)	120	5		72	3		2400	600-2000
Kalium (mg)	125	6,3		75	3,8		2000	3000-4000
Calcium (mg)	91	11,4		54,6	6,8		800	950
Fosfor (mg)	312	44,6	Rijk aan fosfor	187,2	26,7		700	800
Magnesium (mg)	9	2,4		5,4	1,4		375	300-350
Ijzer (mg)	2,9	20,7	Bron van ijzer	1,7	12,4		14	9-15
Koper (mg)	0,1	10		0,06	6		1	1,2-1,7
Zink (mg)	2,3	23	Bron van zink	1,38	13,8		10	8-11
Selenium (µg)	11	20	Bron van selenium	6,6	12		55	70
Jodium (µg)	15	10		9	6		150	150

	Per 100 g ⁽¹⁾	% ADH *	Voedingsclaim ⁽²⁾	Per ei (60 g)	% ADH *		ADI * VO 1169/2011	ADH ** HGR 2016
Vitamine A (µg)	179	22,4	Bron van vit A	107,4	13,4		800	650-750
Vitamine D (µg)	1,4	28	Bron van vit D	0,8	16,8		5	10-15
Vitamine E (mg)	1,4	11,8		0,9	7,1		12	11-13
Vitamine K (µg)	-	-		-	-		75	50-70
Vitamine C (mg)	0	0		0	0		80	110
Vitamine B1 (mg)	0,08	7,3		0,05	4,4		1,1	1,1-1,5
Vitamine B2 (mg)	0,46	32,9	Rijk aan vit B2	0,28	19,7		1,4	1,2-1,5
Vitamine B3 (mg)	-	-		-	-		16	14-16
Vitamine B6 (mg)	0,1	7,1		0,06	4,3		1,4	2-3
Vitamine B12 (µg)	1,6	65,2	Rijk aan vit B12	1	39,1		2,5	4
Foliumzuur (µg)	28,3	14,2		17	8,5		200	200-300
Biotine (µg)	-	-		-	-		50	40
Patotheenzuur (mg)	-	-		-	-		6	5

VV : verzadigde vetzuren

EOV: enkelvoudig-onverzadigde vetzuren

POV: poly-onverzadigde vetzuren

VZ : vetzuren

% ADH geeft aan in welke mate het product bijdraagt tot de gemiddeld dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitaminen, mineralen, koolhydraten, voedingsvezels, enkelvoudig- en meervoudig onverzadigde vetzuren en tot wat je dagelijks mag binnenkrijgen aan energie, vetten, verzadigde vetzuren en cholesterol.

* conform de referentie-innames van [VO 1169/2011](#) ref. 3; de richtlijnen gelden voor een gemiddelde volwassene en zijn berekend per 2000 kcal

** conform de aanbevelingen van de [HGR 2016](#) ref. 4 indien geen referentie conform VO 1169/2011 en op basis van het gemiddelde per 2000 kcal.

Referenties

1. Belgische voedingsmiddelentabel. www.internubel.be (geraadpleegd op 2 april 2020)
2. Verordening (EG) nr. 1924/2006 van het Europees Parlement en de Raad van 20 december 2006 inzake voedings- en gezondheidsclaims voor levensmiddelen
3. Referentie-innames uit Verordening (EU) nr. 1169/2011 van het Europees Parlement en de Raad van 25 oktober 2011 betreffende de verstrekking van voedselinformatie aan consumenten
4. Hoge Gezondheidsraad (HGR). Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285