

Nutritionele samenstelling van een kippenei en de procentuele bijdrage ervan aan de aanbevolen dagelijkse inname (ADI).

	Kippenei (rauw) ⁽¹⁾		Kippenei (rauw) ⁽¹⁾	
	Per 100 g	% ADI ^(*)	Per 60 g	% ADI ^(*)
Energie (kcal)	154	7,7 ⁽²⁾	92,4	4,6 ⁽²⁾
Eiwitten (g)	12,6	25,2 ⁽²⁾	7,56	15,1 ⁽²⁾
Koolhydraten (g)	0,8	0,3 ⁽²⁾	0,48	0,2 ⁽²⁾
Vetten (g)	11,15	15,9 ⁽²⁾	6,69	9,6 ⁽²⁾
- verzadigde vetzuren (g)	3,74	18,7 ⁽²⁾	2,244	11,2 ⁽²⁾
- mono-onverzadigde vetzuren (g)	5,13	23,3 ⁽³⁾	3,078	14 ⁽³⁾
- poly-onverzadigde vetzuren(g)	1,80	15 ⁽³⁾	1,08	9 ⁽³⁾
- linolzuur (g)	1,47	33,4 ⁽³⁾	0,882	20 ⁽³⁾
- linoleenzuur (g)	0,04	1,8 ⁽³⁾	0,024	1,1 ⁽³⁾
- omega 3-vetzuren (g)	0,11	3,8 ⁽³⁾	0,066	2,3 ⁽³⁾
- EPA en DHA (g)	0,10	14,3 ⁽³⁾	0,06	8,6 ⁽³⁾
- cholesterol (mg)	352	117,3 ⁽³⁾	211,2	70,4 ⁽³⁾
Natrium (mg)	115,5	5,8 ⁽³⁾	69,3	3,5 ⁽³⁾
Vitamine A (µg)	179,00	22,4 ⁽⁴⁾	107,4	13,4 ⁽⁴⁾
Vitamine D (µg)	14,41	288,2 ⁽⁴⁾	8,646	172,9 ⁽⁴⁾
Vitamine E (mg)	1,42	11,8 ⁽⁴⁾	0,852	7,1 ⁽⁴⁾
Vitamine K (µg)	0,30	0,4 ⁽⁴⁾	0,18	0,2 ⁽⁴⁾
Vitamine C (mg)	0	0 ⁽⁴⁾	0	0 ⁽⁴⁾
Thiamine (mg)	0,08	7,3 ⁽⁴⁾	0,048	4,4 ⁽⁴⁾
Riboflavine (mg)	0,46	32,9 ⁽⁴⁾	0,276	19,7 ⁽⁴⁾
Niacine (mg)	0,08	0,5 ⁽⁴⁾	0,048	0,3 ⁽⁴⁾
Vitamine B6 (mg)	0,10	7,1 ⁽⁴⁾	0,06	4,3 ⁽⁴⁾
Foliumzuur (µg)	28,30	14,2 ⁽⁴⁾	16,98	8,5 ⁽⁴⁾
Vitamine B12 (µg)	1,63	65,2 ⁽⁴⁾	0,978	39,1 ⁽⁴⁾
Biotine (mg) 0,15	-	-	-	-
Pantotheenzuur (mg)	-	-	-	-
Kalium (mg)	124,6	6,2 ⁽⁴⁾	74,46	3,7 ⁽⁴⁾
Chloride (mg)	-	-	-	-
Calcium (mg)	90,81	11,4 ⁽⁴⁾	54,486	6,8 ⁽⁴⁾
Fosfor (mg)	311,90	44,6 ⁽⁴⁾	187,14	26,7 ⁽⁴⁾
Magnesium (mg)	9,35	2,5 ⁽⁴⁾	5,61	1,5 ⁽⁴⁾
IJzer (mg)	2,89	20,6 ⁽⁴⁾	1,734	12,4 ⁽⁴⁾
Zink (mg)	2,27	22,7 ⁽⁴⁾	1,362	13,6 ⁽⁴⁾
Koper (mg)	0,09	9 ⁽⁴⁾	0,054	5,4 ⁽⁴⁾
Mangaan (mg)	-	-	-	-
Fluoride (mg)	-	-	-	-

Seleen (µg)	11,15	20,3⁽⁴⁾	6,69	12,2⁽⁴⁾
Chroom (µg)	-	-	-	-
Molybdeen (µg)	-	-	-	-
Jodium (µg)	15,00	10 ⁽⁴⁾	9	6 ⁽⁴⁾

(*) % ADI geeft aan in welke mate het product bijdraagt tot de gemiddeld dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vitaminen, mineralen, koolhydraten, mono- en poly-onverzadigde vetzuren en tot wat je dagelijks mag binnenkrijgen aan energie, vetten, verzadigde vetzuren en cholesterol. De richtlijnen gelden voor een gemiddelde volwassene en zijn berekend per 2000 kcal.

Rood: rijk aan - overeenkomstig de VO 1924/2006 – voedings- en gezondheidsclaims

Groen: bron - van overeenkomstig de VO 1924/2006 – voedings- en gezondheidsclaims

Bron

(1) Belgische voedingsmiddelentabel. www.internubel.be (geraadpleegd op 25 augustus 2011)

(2) "Guidelines Daily Amount" (GDA) of dagelijkse voedingsrichtlijn - <http://gda.ciaa.eu/asp2/guideline-daily-amounts.asp>

(3) Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België (herziening 2009) – berekend op 2000 kcal / gemiddelde voor volwassen mannen en vrouwen (19-59 jaar).

(4) Richtlijn 2008/100/EG van de Commissie van 28 oktober 2008