

# Werkblad 7f

## Producten eieren

### Gekookt ei



Scharreleieren

#### Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	535 kJ (128 kcal)
Vet	8.8 g
Koolhydraten	0 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	12.3 g
Zout	0.4 g

Bevat vitamine A, B en ijzer.

Herkomst: Nederland

### Omelet



Biologische eieren

#### Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	535 kJ (128 kcal)
Vet	8.8 g
Koolhydraten	0 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	12.3 g
Zout	0.4 g

Bevat vitamine A, B en ijzer.

Herkomst: Nederland



# Werkblad 7f

## Producten eieren

### Gebakken ei



#### Vrije uitloop eieren Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	535 kJ (128 kcal)
Vet	8.8 g
Koolhydraten	0 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	12.3 g
Zout	0.4 g

Bevat vitamine A, B en ijzer.  
Herkomst: Nederland



### Roerei



#### Versche scharrel eieren Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Per 100 gram	
Energie	535 kJ (128 kcal)
Vet	8.8 g
Koolhydraten	0 g
Voedingsvezel	0 g
Eiwitten	12.3 g
Zout	0.4 g

Bevat vitamine A, B en ijzer.  
Herkomst: Nederland