Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

324 kcal per maaltijd · 162 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 8) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 36) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Butter chicken	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1350	675			16%
kcal (kcal)	324	162			16%
Eiwit (g)	21,9	10,9	27,0		39%
Koolhydraten (g)	7	3,5	8,6		3%
Suiker (g)	6,3	3,2	7,8		13%
Water (g)	143	71,5			10%
Vet (g)	22,4	11,2	62,3		25%
Cholesterol (mg)	88	44			29%
Vezels (g)	1,1	0,57	0,7		4%
Verzadigd (g)	12,9	6,5	36,0		58%
EOV (g)	6,2	3,1			7%
MOV (g)	1,6	0,81			7%
Omega 3 (g)	0,33	0,16			24%
Omega 6 (g)	1,1	0,57			13%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,15			27%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,06		10%
B2 (mg)	0,3	0,15		19%
B3 (mg)	9,3	4,6		54%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,92	0,46		33%
C (mg)	6,2	3,1		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	0,84		13%
K (µg)	21,7	10,9		31%
A (µg)	166	82,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,1	11,1		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	92,7	46,3		9%
Fosfor (mg)	230	115		42%
Magnesium (mg)	37,2	18,6		11%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	58,3	29,2		39%

IJzer (mg)	0,65	0,33	6%
Selenium (µg)	22,1	11,1	32%
Zink (mg)	1	0,51	11%
Kalium (mg)	597	299	17%
Natrium (mg)	834	417	56%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	195	97,7		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	178	88,9		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	1,8		
Polysacchariden (g)	0,68	0,34		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,4	0,72		
Som van vetzuren (g)	21,3	10,7		
Transvetten (g)	0,5	0,25		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	0,84		
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