Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

382 kcal per maaltijd · 191 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 10) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Butter chicken, afhaal	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1586	793			19%
kcal (kcal)	382	191			19%
Eiwit (g)	22,7	11,3	23,7		41%
Koolhydraten (g)	12,3	6,2	12,9		5%
Suiker (g)	9,9	4,9	10,3		20%
Water (g)	133	66,4			9%
Vet (g)	26,4	13,2	62,2		30%
Cholesterol (mg)	93,9	47			31%
Vezels (g)	1,8	0,91	1,0		6%
Verzadigd (g)	11,1	5,6	26,2		50%
EOV (g)	5,4	2,7			6%
MOV (g)	3	1,5			12%
Omega 3 (g)	0,39	0,20			29%
Omega 6 (g)	2,7	1,3			30%
Omega 3 ALA (g)	0,39	0,20			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,27	0,14		17%
B3 (mg)	12,4	6,2		73%
B6 (mg)	0,18	0,09		12%
B12 (µg)	0,37	0,18		13%
C (mg)	1	0,52		1%
D (µg)	0,42	0,21		4%
E (mg)	3,8	1,9		29%
K (µg)	49,8	24,9		71%
A (µg)	87,1	43,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,3	13,2		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	78	39		8%
Fosfor (mg)	260	130		47%
Magnesium (mg)	53	26,5		15%
Koper (mg)	0,21	0,1		23%
Jodium (µg)	22	11		15%

IJzer (mg)	2	1	18%
Selenium (µg)	14,5	7,2	21%
Zink (mg)	1,2	0,61	14%
Kalium (mg)	600	300	17%
Natrium (mg)	940	470	63%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	318	159		8%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	114	56,8		14%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	21,1	10,6		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,6	1,8		
Polysacchariden (g)	0,52	0,26		
K2 (µg)	28,7	14,3		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	19,9	9,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
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)	3,8	1,9		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,26	0,13		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,42	0,21		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,48	0,24		
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)	121	60,4		
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