Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

229 kcal per maaltijd · 183 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 60 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip, bereid zonder vel	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	959	767			11%
kcal (kcal)	229	183			11%
Eiwit (g)	34,1	27,3	59,7		61%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	75,1	60,1			5%
Vet (g)	10,3	8,2	40,3		12%
Cholesterol (mg)	101	81			34%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,9	3,1	15,2		17%
EOV (g)	2,6	2,1			3%
MOV (g)	2,3	1,8			9%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	2,1	1,7			24%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,25	0,2		16%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,4	0,32		27%
B12 (µg)	0,36	0,29		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,9	7,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	268	214		49%
Magnesium (mg)	31,3	25		9%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	7,5	6		5%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	2,8	2,2	31%
Kalium (mg)	400	320	11%
Natrium (mg)	115	92	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	34,1	27,3		61%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,3	7,4		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,75	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	1,1	0,9		
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)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
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