Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

188 kcal per maaltijd · 150 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 1) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip, cordon bleu rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	789	631			9%
kcal (kcal)	188	150			9%
Eiwit (g)	27,5	22	58,7		49%
Koolhydraten (g)	5,5	4,4	11,7		2%
Suiker (g)	0,38	0,3	0,8		1%
Water (g)	83,6	66,9			6%
Vet (g)	6	4,8	28,8		7%
Cholesterol (mg)	81,3	65			27%
Vezels (g)	0,63	0,5	0,7		2%
Verzadigd (g)	3,1	2,5	15,0		14%
EOV (g)	1,6	1,3			2%
MOV (g)	0,5	0,4			2%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,38	0,3			4%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,05			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,13		15%
B2 (mg)	0,09	0,07		5%
B3 (mg)	17,1	13,7		101%
B6 (mg)	0,65	0,52		44%
B12 (µg)	0,46	0,37		17%
C (mg)	2,5	2		3%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	0,63	0,5		5%
K (µg)	16,3	13		23%
A (µg)	65	52		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,5	10		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	101	81		10%
Fosfor (mg)	320	256		58%
Magnesium (mg)	38,8	31		11%
Koper (mg)	0,18	0,14		19%
Jodium (µg)	2,6	2,1		2%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	15	12	21%
Zink (mg)	1,4	1,1	15%
Kalium (mg)	420	336	12%
Natrium (mg)	244	195	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17,5	14		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	16,3	13		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	66,3	53		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1,3	1		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,5	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	1	0,8		2%
Eiwit dierlijk (g)	26,5	21,2		47%
Stikstof (g)	3,6	2,9		
Polysacchariden (g)	5,1	4,1		
K2 (µg)	15,8	12,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,1		
Som van vetzuren (g)	5,4	4,3		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
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)	0,63	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,13	0,1		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,09	0,07		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,11	0,09		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,14	0,11		
IJzer haem (mg)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	67,5	54		

Verz vetz rest (g)	0	0

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