Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

184 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip drumstick, met vel, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	768	614			9%
kcal (kcal)	184	147			9%
Eiwit (g)	23,9	19,1	52,0		43%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	90,6	72,5			6%
Vet (g)	9,9	7,9	48,4		11%
Cholesterol (mg)	113	90			38%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,9	2,3	14,1		13%
EOV (g)	2,9	2,3			3%
MOV (g)	2,3	1,8			9%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	2	1,6			23%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,1			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,11	0,09			45%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,05		6%
B2 (mg)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	10,6	8,5		63%
B6 (mg)	0,6	0,48		40%
B12 (µg)	1,3	1		45%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	1,4	1,1		11%
K (µg)	10,6	8,5		15%
A (µg)	37,5	30		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10	8		1%
Fosfor (mg)	216	173		39%
Magnesium (mg)	27,5	22		8%
Koper (mg)	0,25	0,2		28%
Jodium (µg)	10	8		7%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	16,3	13	23%
Zink (mg)	2,4	1,9	27%
Kalium (mg)	355	284	10%
Natrium (mg)	108	86	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	37,5	30		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	23,9	19,1		43%
Stikstof (g)	3,9	3,1		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	10,6	8,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,4	6,7		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,09	0,07		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,05	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,24	0,19		
IJzer haem (mg)	0,5	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	37,5	30		

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