Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

228 kcal per maaltijd · 91 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 48 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 10) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip-groentewok, met tomatenpuree en sojasaus	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	955	382			11%
kcal (kcal)	228	91			11%
Eiwit (g)	27,3	10,9	48,0		49%
Koolhydraten (g)	6,6	2,6	11,6		3%
Suiker (g)	5,4	2,2	9,5		11%
Water (g)	180	72,2			12%
Vet (g)	9,6	3,8	37,8		11%
Cholesterol (mg)	66	26,4			22%
Vezels (g)	2,8	1,1	2,5		9%
Verzadigd (g)	1,7	0,69	6,8		8%
EOV (g)	4,5	1,8			5%
MOV (g)	2,7	1,1			11%
Omega 3 (g)	0,62	0,25			45%
Omega 6 (g)	2,1	0,83			23%
Omega 3 ALA (g)	0,55	0,22			50%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,06	0,02			25%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,06		13%
B2 (mg)	0,24	0,10		15%
B3 (mg)	9,6	3,8		56%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,75	0,3		27%
C (mg)	74,8	29,9		100%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3,1	1,2		24%
K (µg)	108	43,3		155%
A (µg)	28,8	11,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	58,2	23,3		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	47,9	19,2		5%
Fosfor (mg)	221	88,4		40%
Magnesium (mg)	39,5	15,8		11%
Koper (mg)	0,11	0,04		12%
Jodium (µg)	8,5	3,4		6%

IJzer (mg)	2	0,79	18%
Selenium (µg)	17	6,8	24%
Zink (mg)	1,9	0,75	21%
Kalium (mg)	593	237	17%
Natrium (mg)	463	185	31%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2087	835		52%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	221	88,4		28%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,4	1,7		
Polysacchariden (g)	1,2	0,47		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,18	0,07		
Som van vetzuren (g)	9	3,6		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	0,03	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,1	1,2		
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