Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

265 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 7) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip-groentewok, met wokgroenten	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1108	443			13%
kcal (kcal)	265	106			13%
Eiwit (g)	29,1	11,7	44,0		52%
Koolhydraten (g)	11,6	4,7	17,6		4%
Suiker (g)	4,9	1,9	7,3		10%
Water (g)	176	70,5			12%
Vet (g)	10,4	4,1	35,2		12%
Cholesterol (mg)	67,7	27,1			23%
Vezels (g)	3,7	1,5	2,8		12%
Verzadigd (g)	1,8	0,73	6,2		8%
EOV (g)	4,8	1,9			5%
MOV (g)	3	1,2			12%
Omega 3 (g)	0,66	0,26			48%
Omega 6 (g)	2,3	0,92			26%
Omega 3 ALA (g)	0,6	0,24			54%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,06	0,03			26%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,1		24%
B2 (mg)	0,35	0,14		22%
B3 (mg)	14,8	5,9		87%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,95	0,38		34%
C (mg)	56	22,4		75%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,5	0,99		19%
K (µg)	127	50,8		181%
A (µg)	29,6	11,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	80,8	32,3		27%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48,6	19,4		5%
Fosfor (mg)	258	103		47%
Magnesium (mg)	48,5	19,4		14%
Koper (mg)	0,12	0,05		14%
Jodium (µg)	8,4	3,4		6%

IJzer (mg)	2,3	0,93	21%
Selenium (µg)	17,6	7,1	25%
Zink (mg)	2,1	0,84	23%
Kalium (mg)	624	250	18%
Natrium (mg)	629	252	42%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2328	931		58%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	247	99		31%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,7	1,9		
Polysacchariden (g)	6,8	2,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,16	0,06		
Som van vetzuren (g)	9,7	3,9		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	0,04	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)	2,5	0,99		
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