Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

272 kcal per maaltijd · 136 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 13) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 26) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip in rode curry, afhaal	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1138	569			14%
kcal (kcal)	272	136			14%
Eiwit (g)	17,3	8,7	25,5		31%
Koolhydraten (g)	13	6,5	19,2		5%
Suiker (g)	9,1	4,6	13,4		18%
Water (g)	147	73,5			10%
Vet (g)	16,5	8,2	54,5		19%
Cholesterol (mg)	49,3	24,7			16%
Vezels (g)	1,7	0,83	1,2		6%
Verzadigd (g)	7,9	3,9	26,0		35%
EOV (g)	2,7	1,3			3%
MOV (g)	2,3	1,1			9%
Omega 3 (g)	0,36	0,18			26%
Omega 6 (g)	1,9	0,95			21%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,18			32%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,06		10%
B2 (mg)	0,11	0,05		7%
B3 (mg)	9,4	4,7		55%
B6 (mg)	0,28	0,14		19%
B12 (µg)	0,19	0,10		7%
C (mg)	12,8	6,4		17%
D (µg)	0,31	0,15		3%
E (mg)	2,2	1,1		17%
K (µg)	34,5	17,3		49%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,8	13,4		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30	15		3%
Fosfor (mg)	183	91,5		33%
Magnesium (mg)	42	21		12%
Koper (mg)	0,15	0,08		17%
Jodium (µg)	26	13		17%

IJzer (mg)	1,2	0,58	10%
Selenium (µg)	9,3	4,7	13%
Zink (mg)	0,75	0,38	8%
Kalium (mg)	450	225	13%
Natrium (mg)	1310	655	87%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	758	379		19%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	63,1	31,6		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	16,1	8,1		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	1,4		
Polysacchariden (g)	0,7	0,35		
K2 (µg)	18,4	9,2		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	12,8	6,4		
Transvetten (g)	0	0		
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)	2,2	1,1		
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)	0,68	0,34		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,5	0,25		
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)	93,8	46,9		
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