Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

85,5 kcal per maaltijd · 285 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 12 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 6) · vet 77 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip-kerriesalade, lunch/borrel	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	354	1180			4%
kcal (kcal)	85,5	285			4%
Eiwit (g)	2,6	8,8	12,4		5%
Koolhydraten (g)	2,1	6,9	9,7		1%
Suiker (g)	1,3	4,2	5,9		3%
Water (g)	17,3	57,5			1%
Vet (g)	7,3	24,3	76,7		8%
Cholesterol (mg)	10,5	35			4%
Vezels (g)	0,54	1,8	1,3		2%
Verzadigd (g)	1,1	3,7	11,7		5%
EOV (g)	2,9	9,8			3%
MOV (g)	3	10			12%
Omega 3 (g)	0,39	1,3			29%
Omega 6 (g)	2,6	8,6			29%
Omega 3 ALA (g)	0,39	1,3			35%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,05			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,11		3%
B2 (mg)	0,02	0,07		1%
B3 (mg)	0,78	2,6		5%
B6 (mg)	0,03	0,10		2%
B12 (µg)	0,02	0,05		1%
C (mg)	0,3	1		0%
D (µg)	0,03	0,1		0%
E (mg)	6,2	20,8		48%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	3	10		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,69	2,3		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	4,8	16		0%
Fosfor (mg)	25,8	86		5%
Magnesium (mg)	5,4	18		2%
Koper (mg)	0,02	0,05		2%
Jodium (µg)	0,66	2,2		0%

IJzer (mg)	0,12	0,4	1%
Selenium (µg)	1,2	4	2%
Zink (mg)	0,13	0,43	1%
Kalium (mg)	46,2	154	1%
Natrium (mg)	143	476	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	66	220		2%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	48,9	163		2%
Zeaxanthine (µg)	1,5	5		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	8,4	28		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,6	8,8		5%
Stikstof (g)	0,21	0,7		
Polysacchariden (g)	0,81	2,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,8	22,7		
Transvetten (g)	0,03	0,1		
EPA (g)	< 0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,04		
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)	0,01	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,07	0,24		
IJzer haem (mg)	0,03	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,09	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	14,1	47		
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