Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

273 kcal per maaltijd · 218 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip, rauw met vel	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1131	905			13%
kcal (kcal)	273	218			14%
Eiwit (g)	22,9	18,3	33,6		41%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	81,5	65,2			5%
Vet (g)	20	16	66,1		23%
Cholesterol (mg)	136	109			45%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	5,9	4,7	19,4		26%
EOV (g)	6	4,8			7%
MOV (g)	4,5	3,6			18%
Omega 3 (g)	0,5	0,4			37%
Omega 6 (g)	4	3,2			45%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,21			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,23	0,18			90%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,09	0,07		5%
B3 (mg)	12,5	10		74%
B6 (mg)	0,47	0,38		32%
B12 (µg)	0,25	0,2		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	56,3	45		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,5	9,2		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,3	13		2%
Fosfor (mg)	203	162		37%
Magnesium (mg)	26,3	21		8%
Koper (mg)	0,19	0,15		21%
Jodium (µg)	6,3	5		4%

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	16,3	13	23%
Zink (mg)	1,7	1,4	19%
Kalium (mg)	324	259	9%
Natrium (mg)	92,5	74	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	56,3	45		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	22,9	18,3		41%
Stikstof (g)	3,6	2,9		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	17	13,6		
Transvetten (g)	0,25	0,2		
EPA (g)	0,05	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,18	0,14		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
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)	0,1	0,08		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,5	0,4		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	56,3	45		

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