Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

174 kcal per maaltijd · 139 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip, rauw, zonder vel	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	729	583			9%
kcal (kcal)	174	139			9%
Eiwit (g)	25,6	20,5	59,0		46%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	92,1	73,7			6%
Vet (g)	7,9	6,3	40,8		9%
Cholesterol (mg)	87,5	70			29%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,3	1,8	11,7		10%
EOV (g)	2,4	1,9			3%
MOV (g)	1,8	1,4			7%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	1,5	1,2			17%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,08			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,09	0,07			35%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,14	0,11		9%
B3 (mg)	14,1	11,3		83%
B6 (mg)	0,51	0,41		34%
B12 (µg)	0,25	0,2		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	0,75	0,6		6%
K (µg)	11,3	9		16%
A (µg)	13,8	11		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	11		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	195	156		35%
Magnesium (mg)	31,3	25		9%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	7,5	6		5%

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	22,5	18	32%
Zink (mg)	1,7	1,4	19%
Kalium (mg)	359	287	10%
Natrium (mg)	115	92	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,8	11		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	25,6	20,5		46%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	11,3	9		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,6	5,3		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,06	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,75	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,03		
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)	0,2	0,16		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	13,8	11		

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