Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

156 kcal per maaltijd · 78 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 45 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 12) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip stroganoff	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	658	329			8%
kcal (kcal)	156	78			8%
Eiwit (g)	17,6	8,8	45,2		31%
Koolhydraten (g)	7,6	3,8	19,6		3%
Suiker (g)	4,5	2,3	11,5		9%
Water (g)	165	82,7			11%
Vet (g)	5,8	2,9	33,6		7%
Cholesterol (mg)	43,6	21,8			15%
Vezels (g)	1,3	0,66	1,7		4%
Verzadigd (g)	1,4	0,7	8,1		6%
EOV (g)	2,5	1,2			3%
MOV (g)	1,5	0,73			6%
Omega 3 (g)	0,3	0,15			22%
Omega 6 (g)	1,1	0,57			13%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,13			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,02			16%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,04		8%
B2 (mg)	0,2	0,10		12%
B3 (mg)	6,9	3,5		41%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,5	0,25		18%
C (mg)	47,2	23,6		63%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,8	0,91		14%
K (µg)	50,4	25,2		72%
A (µg)	28	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	36,4	18,2		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,2	12,1		2%
Fosfor (mg)	141	70,3		26%
Magnesium (mg)	23,1	11,5		7%
Koper (mg)	0,09	0,05		10%
Jodium (µg)	30,1	15		20%

IJzer (mg)	0,89	0,45	8%
Selenium (µg)	12,3	6,2	18%
Zink (mg)	1,1	0,56	13%
Kalium (mg)	389	195	11%
Natrium (mg)	425	212	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	612	306		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	72,8	36,4		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	1,4		
Polysacchariden (g)	3,1	1,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,12		
Som van vetzuren (g)	5,4	2,7		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	0,91		
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