Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

180 kcal per maaltijd · 144 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 72 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 1) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip tikka	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	758	606			9%
kcal (kcal)	180	144			9%
Eiwit (g)	32,3	25,9	71,8		58%
Koolhydraten (g)	0,41	0,33	0,9		0%
Suiker (g)	0,36	0,28	0,8		1%
Water (g)	82,2	65,7			5%
Vet (g)	5,4	4,3	26,8		6%
Cholesterol (mg)	81,3	65			27%
Vezels (g)	0,02	0,02	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	0,99	6,2		6%
EOV (g)	2,5	2			3%
MOV (g)	1,4	1,1			6%
Omega 3 (g)	0,29	0,23			22%
Omega 6 (g)	1,1	0,85			12%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,2			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,03			16%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,24	0,19		15%
B3 (mg)	14,4	11,5		85%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,2	0,92		41%
C (mg)	1,1	0,9		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	24,5	19,6		35%
A (µg)	19,1	15,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,6	15,7		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	15	12		2%
Fosfor (mg)	235	188		43%
Magnesium (mg)	38,3	30,6		11%
Koper (mg)	0,03	0,03		4%
Jodium (µg)	21,2	17		14%

IJzer (mg)	0,66	0,53	6%
Selenium (µg)	34,5	27,6	49%
Zink (mg)	1,1	0,84	12%
Kalium (mg)	561	449	16%
Natrium (mg)	237	190	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2	1,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	17	13,6		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,2	4,1		
Polysacchariden (g)	0,05	0,04		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,16	0,13		
Som van vetzuren (g)	5,2	4,1		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,02	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	1,2		
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