Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

406 kcal per maaltijd · 116 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 12) · vet 24 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip tikka masala, met jasmijnrijst, Kitchen Joy, kant-en-klaar	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1712	489			20%
kcal (kcal)	406	116			20%
Eiwit (g)	22,2	6,3	21,8		40%
Koolhydraten (g)	53,5	15,3	52,7		21%
Suiker (g)	12,1	3,5	11,9		24%
Water (g)	239	68,2			16%
Vet (g)	11	3,1	24,4		12%
Cholesterol (mg)	56,8	16,2			19%
Vezels (g)	1,2	0,35	0,6		4%
Verzadigd (g)	5,7	1,6	12,6		25%
EOV (g)	3,5	1			4%
MOV (g)	1,1	0,32			5%
Omega 3 (g)	0,22	0,06			16%
Omega 6 (g)	0,86	0,25			10%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,06			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,03		9%
B2 (mg)	0,28	0,08		17%
B3 (mg)	7	2		41%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,7	0,2		25%
C (mg)	1,3	0,38		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,3		8%
K (µg)	15,7	4,5		22%
A (µg)	58,8	16,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,3	5,5		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	101	28,7		10%
Fosfor (mg)	251	71,7		46%
Magnesium (mg)	55,5	15,9		16%
Koper (mg)	0,17	0,05		18%
Jodium (µg)	17,2	4,9		11%

IJzer (mg)	1,1	0,31	10%
Selenium (µg)	27,3	7,8	39%
Zink (mg)	1,9	0,56	22%
Kalium (mg)	501	143	14%
Natrium (mg)	1414	404	94%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	24,2	6,9		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	55,4	15,8		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	1		
Polysacchariden (g)	41,4	11,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,75	0,22		
Som van vetzuren (g)	10,5	3		
Transvetten (g)	0,12	0,04		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,3		
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