Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

235 kcal per maaltijd · 188 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 61 en% · koolhydraten 1 en% (waarvan suikers 0) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipbout, zonder vel, gegrild	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	984	787			12%
kcal (kcal)	235	188			12%
Eiwit (g)	35,6	28,5	60,6		64%
Koolhydraten (g)	0,75	0,6	1,3		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	78,6	62,9			5%
Vet (g)	9,9	7,9	37,8		11%
Cholesterol (mg)	101	81			34%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,9	2,3	11,0		13%
EOV (g)	3,9	3,1			4%
MOV (g)	1,8	1,4			7%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,6	1,3			18%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,11			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,06		7%
B2 (mg)	0,3	0,24		19%
B3 (mg)	7,8	6,2		46%
B6 (mg)	0,25	0,2		17%
B12 (µg)	0,36	0,29		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,88	0,7		9%
E (mg)	0,25	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	7,5	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,3	13		2%
Fosfor (mg)	275	220		50%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	7,5	6		5%

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	21,3	17	30%
Zink (mg)	1,9	1,5	21%
Kalium (mg)	464	371	13%
Natrium (mg)	115	92	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7,5	6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	35,6	28,5		64%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,75	0,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	8,9	7,1		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,75	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	7,5	6		

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