Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

87,9 kcal per maaltijd · 293 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 1) · vet 61 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipcorn, diepvries, onbereid	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	366	1221			4%
kcal (kcal)	87,9	293			4%
Eiwit (g)	3,5	11,6	15,8		6%
Koolhydraten (g)	5	16,5	22,5		2%
Suiker (g)	0,27	0,9	1,2		1%
Water (g)	15,1	50,3			1%
Vet (g)	5,9	19,7	60,5		7%
Cholesterol (mg)	13,2	44			4%
Vezels (g)	0,6	2	1,4		2%
Verzadigd (g)	1,3	4,4	13,5		6%
EOV (g)	2,9	9,7			3%
MOV (g)	1,2	3,9			5%
Omega 3 (g)	0,03	0,1			2%
Omega 6 (g)	1,1	3,8			13%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,12			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,03		1%
B2 (mg)	0,03	0,09		2%
B3 (mg)	1,6	5,3		9%
B6 (mg)	0,04	0,12		2%
B12 (µg)	0,04	0,12		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,66	2,2		5%
K (µg)	0,06	0,2		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,9	6,3		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,1	7		0%
Fosfor (mg)	28,8	96		5%
Magnesium (mg)	3,6	12		1%
Koper (mg)	< 0,01	0,01		0%
Jodium (µg)	0,93	3,1		1%

IJzer (mg)	0,15	0,5	1%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,27	0,91	3%
Kalium (mg)	42,6	142	1%
Natrium (mg)	192	640	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,1	17		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	15,9	53		1%
Zeaxanthine (µg)	36,3	121		18%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,3	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,06	0,2		
Eiwit plantaardig (g)	0,42	1,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	3,1	10,2		5%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,7	15,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	5,5	18,3		
Transvetten (g)	0,03	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,03	0,1		
IJzer haem (mg)	0,03	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,12	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0,9	3		
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