Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

264 kcal per maaltijd · 176 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 6) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 43) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipcurry, met kokosmelk en groenten	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1094	729			13%
kcal (kcal)	264	176			13%
Eiwit (g)	15,9	10,6	24,2		28%
Koolhydraten (g)	4	2,7	6,1		2%
Suiker (g)	3,7	2,5	5,6		7%
Water (g)	107	71,1			7%
Vet (g)	20,1	13,4	68,6		23%
Cholesterol (mg)	35,6	23,7			12%
Vezels (g)	1,1	0,7	0,8		4%
Verzadigd (g)	12,7	8,4	43,2		57%
EOV (g)	4,1	2,7			5%
MOV (g)	2,3	1,5			9%
Omega 3 (g)	0,55	0,37			41%
Omega 6 (g)	1,7	1,1			19%
Omega 3 ALA (g)	0,54	0,36			48%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		6%
B2 (mg)	0,11	0,07		7%
B3 (mg)	5,4	3,6		31%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,41	0,27		14%
C (mg)	35,8	23,9		48%
D (µg)	0,06	0,04		1%
E (mg)	2,3	1,5		18%
K (µg)	19,9	13,2		28%
A (µg)	6,9	4,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	32,6	21,7		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23,4	15,6		2%
Fosfor (mg)	176	117		32%
Magnesium (mg)	51,4	34,2		15%
Koper (mg)	0,17	0,12		19%
Jodium (µg)	8,6	5,7		6%

IJzer (mg)	2,6	1,7	24%
Selenium (µg)	15,4	10,3	22%
Zink (mg)	0,89	0,60	10%
Kalium (mg)	477	318	14%
Natrium (mg)	309	206	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	516	344		13%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	45,1	30,1		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,5	1,7		
Polysacchariden (g)	0,33	0,22		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,03		
Som van vetzuren (g)	19,1	12,7		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	2,3	1,5		
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