Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

198 kcal per maaltijd · 158 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 78 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipfilet, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	834	667			10%
kcal (kcal)	198	158			10%
Eiwit (g)	38,6	30,9	78,2		69%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	80,3	64,2			5%
Vet (g)	4,8	3,8	21,6		5%
Cholesterol (mg)	111	89			37%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,8	1,4	8,0		8%
EOV (g)	1,3	1			1%
MOV (g)	1	0,8			4%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1	0,8			11%
Omega 3 ALA (g)	0,11	0,09			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,1	0,08		6%
B3 (mg)	20,6	16,5		121%
B6 (mg)	0,84	0,67		56%
B12 (µg)	0,36	0,29		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	1,4	1,1		11%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	22,5	18		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8,8	7		1%
Fosfor (mg)	419	335		76%
Magnesium (mg)	43,8	35		13%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	10	8		7%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	22,5	18	32%
Zink (mg)	0,93	0,74	10%
Kalium (mg)	524	419	15%
Natrium (mg)	66,3	53	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	22,5	18		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	38,6	30,9		69%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,3	3,4		
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)	1,3	1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,88	0,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,15	0,12		
IJzer haem (mg)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	22,5	18		

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