Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

206 kcal per maaltijd · 165 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 66 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipfilet, gevuld met kaas, uit de oven	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	869	695			10%
kcal (kcal)	206	165			10%
Eiwit (g)	34	27,2	66,0		61%
Koolhydraten (g)	0,03	0,02	0,1		0%
Suiker (g)	0,03	0,02	0,1		0%
Water (g)	79,7	63,8			5%
Vet (g)	7,8	6,2	33,9		9%
Cholesterol (mg)	83,8	67,1			28%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2,7	2,2	11,8		12%
EOV (g)	3,1	2,5			4%
MOV (g)	1,5	1,2			6%
Omega 3 (g)	0,31	0,25			23%
Omega 6 (g)	1,1	0,89			12%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,22			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,03			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,27	0,22		17%
B3 (mg)	14,6	11,6		86%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,4	1,1		48%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	1,2		12%
K (µg)	26,2	21		37%
A (µg)	35,5	28,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,7	16,5		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	139	111		14%
Fosfor (mg)	291	233		53%
Magnesium (mg)	40,1	32,1		11%
Koper (mg)	0,04	0,04		5%
Jodium (µg)	39,9	31,9		27%

IJzer (mg)	0,66	0,53	6%
Selenium (µg)	35,8	28,6	51%
Zink (mg)	1,5	1,2	17%
Kalium (mg)	534	427	15%
Natrium (mg)	567	453	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,2	8,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	34,1	27,3		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,4	4,4		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	0,16		
Som van vetzuren (g)	7,4	5,9		
Transvetten (g)	0,09	0,07		
EPA (g)	0,02	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	1,2		
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