Recept

Recept · 1 maaltijd · 300 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

306 kcal per maaltijd · 102 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 2) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipfilet, met rijst, uit de oven	300 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1293	431			15%
kcal (kcal)	306	102			15%
Eiwit (g)	29,3	9,8	38,3		52%
Koolhydraten (g)	30,6	10,2	40,0		12%
Suiker (g)	1,6	0,52	2,0		3%
Water (g)	228	75,9			15%
Vet (g)	6,8	2,3	20,1		8%
Cholesterol (mg)	61,6	20,5			21%
Vezels (g)	2,4	0,8	1,6		8%
Verzadigd (g)	1,1	0,36	3,2		5%
EOV (g)	3,3	1,1			4%
MOV (g)	2,2	0,73			9%
Omega 3 (g)	0,51	0,17			37%
Omega 6 (g)	1,7	0,55			19%
Omega 3 ALA (g)	0,48	0,16			43%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			12%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,08		23%
B2 (mg)	0,26	0,09		16%
B3 (mg)	14,4	4,8		85%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,87	0,29		31%
C (mg)	24,1	8		32%
D (µg)	0,11	0,04		1%
E (mg)	1,9	0,64		15%
K (µg)	42,1	14		60%
A (µg)	12	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	55,6	18,5		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,6	9,2		3%
Fosfor (mg)	302	101		55%
Magnesium (mg)	71	23,7		20%
Koper (mg)	0,19	0,06		21%
Jodium (µg)	41,5	13,8		28%

IJzer (mg)	1,5	0,5	14%
Selenium (µg)	28,7	9,6	41%
Zink (mg)	1,8	0,61	20%
Kalium (mg)	597	199	17%
Natrium (mg)	574	191	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2916	972		73%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	275	91,6		34%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,7	1,6		
Polysacchariden (g)	29,1	9,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,24	0,08		
Som van vetzuren (g)	6,7	2,2		
Transvetten (g)	0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,02	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)	1,9	0,64		
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