Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

254 kcal per maaltijd · 169 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 23) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipfilet, met sinaasappelsaus	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1065	710			13%
kcal (kcal)	254	169			13%
Eiwit (g)	27,4	18,2	43,2		49%
Koolhydraten (g)	17	11,4	26,9		7%
Suiker (g)	14,8	9,9	23,4		30%
Water (g)	103	68,6			7%
Vet (g)	7,9	5,3	28,1		9%
Cholesterol (mg)	77,9	51,9			26%
Vezels (g)	0,45	0,3	0,4		1%
Verzadigd (g)	4,4	2,9	15,5		20%
EOV (g)	2,3	1,5			3%
MOV (g)	0,67	0,45			3%
Omega 3 (g)	0,1	0,07			8%
Omega 6 (g)	0,52	0,35			6%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,05			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			13%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,07		10%
B2 (mg)	0,25	0,17		16%
B3 (mg)	12,2	8,1		72%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	0,68		36%
C (mg)	3,3	2,2		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,72		8%
K (µg)	26,2	17,5		37%
A (µg)	59,7	39,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,3	14,9		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	58,8	39,2		6%
Fosfor (mg)	223	149		41%
Magnesium (mg)	38,8	25,9		11%
Koper (mg)	0,05	0,04		6%
Jodium (µg)	39,4	26,3		26%

IJzer (mg)	1,2	0,77	11%
Selenium (µg)	29	19,4	41%
Zink (mg)	1	0,68	11%
Kalium (mg)	523	349	15%
Natrium (mg)	618	412	41%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	93,8	62,5		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	61,3	40,9		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,4	2,9		
Polysacchariden (g)	2,2	1,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	0,73		
Som van vetzuren (g)	7,5	5		
Transvetten (g)	0,16	0,11		
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)	1,1	0,72		
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