Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

250 kcal per maaltijd · 125 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 0) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipfricassee	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1046	523			12%
kcal (kcal)	250	125			13%
Eiwit (g)	23,3	11,7	37,3		42%
Koolhydraten (g)	2,5	1,3	4,0		1%
Suiker (g)	0,05	0,02	0,1		0%
Water (g)	140	69,8			9%
Vet (g)	16,4	8,2	58,9		18%
Cholesterol (mg)	118	58,9			39%
Vezels (g)	0,12	0,06	0,1		0%
Verzadigd (g)	3,9	1,9	13,9		17%
EOV (g)	8,2	4,1			9%
MOV (g)	3,5	1,7			14%
Omega 3 (g)	0,38	0,19			28%
Omega 6 (g)	3,1	1,5			35%
Omega 3 ALA (g)	0,36	0,18			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		3%
B2 (mg)	0,14	0,07		9%
B3 (mg)	7	3,5		41%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,22	0,11		8%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,64		10%
K (µg)	70,8	35,4		101%
A (µg)	52	26		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,6	3,8		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,6	9,3		2%
Fosfor (mg)	209	105		38%
Magnesium (mg)	20,7	10,3		6%
Koper (mg)	0,08	0,04		8%
Jodium (µg)	45,7	22,9		30%

IJzer (mg)	1,4	0,7	13%
Selenium (µg)	15,1	7,6	22%
Zink (mg)	1,5	0,75	17%
Kalium (mg)	210	105	6%
Natrium (mg)	514	257	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	1,5		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	46	23		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,7	1,9		
Polysacchariden (g)	2,5	1,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	15,7	7,8		
Transvetten (g)	0,13	0,06		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	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