Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

162 kcal per maaltijd · 81 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 45 en% (waarvan suikers 5) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipfricassee, HK, kant-en-klaar	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	764	382			9%
kcal (kcal)	162	81			8%
Eiwit (g)	8,6	4,3	21,2		15%
Koolhydraten (g)	18,3	9,2	45,2		7%
Suiker (g)	2,2	1,1	5,4		4%
Water (g)	152	76,2			10%
Vet (g)	4,7	2,3	25,9		5%
Cholesterol (mg)	23,6	11,8			8%
Vezels (g)	6	3	7,4		20%
Verzadigd (g)	1,1	0,55	6,1		5%
EOV (g)	2,1	1,1			2%
MOV (g)	0,99	0,49			4%
Omega 3 (g)	0,25	0,13			19%
Omega 6 (g)	0,72	0,36			8%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,12			21%
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)	0,09	0,04		5%
B3 (mg)	3,8	1,9		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,32	0,16		11%
C (mg)	0,54	0,27		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,77	0,38		6%
K (µg)	18,6	9,3		27%
A (µg)	4,4	2,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	7,5	3,7		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,7	14,4		3%
Fosfor (mg)	94,8	47,4		17%
Magnesium (mg)	17,2	8,6		5%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	43,5	21,7		29%

IJzer (mg)	0,52	0,26	5%
Selenium (µg)	11,4	5,7	16%
Zink (mg)	0,97	0,49	11%
Kalium (mg)	169	84,5	5%
Natrium (mg)	625	313	42%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1,1	0,57		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3,9	1,9		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	0,8		
Polysacchariden (g)	16,1	8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,03	0,02		
Som van vetzuren (g)	4,3	2,1		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,01	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)	0,77	0,38		
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