Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

187 kcal per maaltijd · 187 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 4) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 25) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipgehaktbrood	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	778	778			9%
kcal (kcal)	187	187			9%
Eiwit (g)	14,7	14,7	31,5		26%
Koolhydraten (g)	4,4	4,4	9,4		2%
Suiker (g)	1,8	1,8	3,9		4%
Water (g)	68,4	68,4			5%
Vet (g)	11,8	11,8	56,7		13%
Cholesterol (mg)	123	123			41%
Vezels (g)	0,38	0,38	0,4		1%
Verzadigd (g)	5,3	5,3	25,4		24%
EOV (g)	3,9	3,9			4%
MOV (g)	1,5	1,5			6%
Omega 3 (g)	0,26	0,26			19%
Omega 6 (g)	1,2	1,2			13%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,23			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,03			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,27	0,27		17%
B3 (mg)	5,2	5,2		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,91	0,91		33%
C (mg)	17	17		23%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	1,5		12%
K (µg)	13,3	13,3		19%
A (µg)	116	116		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,0	26,0		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48,4	48,4		5%
Fosfor (mg)	181	181		33%
Magnesium (mg)	21	21		6%
Koper (mg)	0,05	0,05		6%
Jodium (µg)	53,4	53,4		36%

IJzer (mg)	0,81	0,8	7%
Selenium (µg)	20,2	20,2	29%
Zink (mg)	1,5	1,5	17%
Kalium (mg)	421	421	12%
Natrium (mg)	653	653	44%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	390	390		10%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	137	137		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,4	2,4		
Polysacchariden (g)	2,6	2,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	1,1	1,1		
Som van vetzuren (g)	10,9	10,9		
Transvetten (g)	0,18	0,18		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	1,5		
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