Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

137 kcal per maaltijd · 91 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 51 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 0) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipsaus, bruin	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	570	380			7%
kcal (kcal)	137	91			7%
Eiwit (g)	17,3	11,5	50,7		31%
Koolhydraten (g)	3,2	2,1	9,4		1%
Suiker (g)	0,06	0,04	0,2		0%
Water (g)	122	81,4			8%
Vet (g)	5,9	4	39,2		7%
Cholesterol (mg)	46,2	30,8			15%
Vezels (g)	0,15	0,1	0,2		1%
Verzadigd (g)	1,5	0,97	9,6		7%
EOV (g)	2,6	1,8			3%
MOV (g)	1,5	0,97			6%
Omega 3 (g)	0,3	0,2			22%
Omega 6 (g)	1,1	0,75			13%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,17			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,03			17%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		4%
B2 (mg)	0,11	0,07		7%
B3 (mg)	5,6	3,7		33%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,51	0,34		18%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	0,69		8%
K (µg)	51	34		73%
A (µg)	29,8	19,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,2	6,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	16,5	11		2%
Fosfor (mg)	109	72,7		20%
Magnesium (mg)	13,5	9		4%
Koper (mg)	0,03	0,02		4%
Jodium (µg)	30	20		20%

IJzer (mg)	0,58	0,39	5%
Selenium (µg)	10,8	7,2	15%
Zink (mg)	0,99	0,66	11%
Kalium (mg)	158	105	5%
Natrium (mg)	430	287	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	27,1	18,1		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	1,8		
Polysacchariden (g)	3,2	2,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,6	3,8		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,02	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,69		
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