# Recept

Recept · 1 maaltijd · 450 g

**Voedingswaardewijzer**
29 november 2026

## 662 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 4) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

## Ingrediënten

| Voedingsmiddel | Hoeveelheid |
|---|---|
| Kipnoedelwok, met wokgroenten | 450 g |

## Macronutriënten

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | en% | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|---|
| kJ (kJ) | 2763 | 614 | | | 33% |
| kcal (kcal) | 662 | 147 | | | 33% |
| Eiwit (g) | 41,9 | 9,3 | 25,4 | | 75% |
| Koolhydraten (g) | 52,4 | 11,6 | 31,7 | | 20% |
| Suiker (g) | 7,1 | 1,6 | 4,3 | | 14% |
| Water (g) | 324 | 72 | | | 22% |
| Vet (g) | 29,8 | 6,6 | 40,5 | | 34% |
| Cholesterol (mg) | 81,9 | 18,2 | | | 27% |
| Vezels (g) | 6,9 | 1,5 | 2,1 | | 23% |
| Verzadigd (g) | 3,9 | 0,86 | 5,3 | | 17% |
| EOV (g) | 14,8 | 3,3 | | | 17% |
| MOV (g) | 9,4 | 2,1 | | | 38% |
| Omega 3 (g) | 2,3 | 0,51 | | | 168% |
| Omega 6 (g) | 7 | 1,6 | | | 79% |
| Omega 3 ALA (g) | 2,2 | 0,49 | | | 199% |
| Omega 3 EPA+DHA (g) | 0,08 | 0,02 | | | 31% |

## Vitaminen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| B1 (mg) | 0,39 | 0,09 | | 35% |
| B2 (mg) | 0,49 | 0,11 | | 31% |
| B3 (mg) | 19,7 | 4,4 | | 116% |
| B6 (mg) | – | – | | – |
| B12 (µg) | 1,2 | 0,26 | | 42% |
| C (mg) | 77,2 | 17,2 | | 103% |
| D (µg) | – | – | | – |
| E (mg) | 6,8 | 1,5 | | 52% |
| K (µg) | 182 | 40,5 | | 260% |
| A (µg) | 35,5 | 7,9 | | |
| B11 / Foliumzuur (µg) | 113 | 25,2 | | 38% |

## Mineralen

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Calcium (mg) | 86,5 | 19,2 | | 9% |
| Fosfor (mg) | 401 | 89,1 | | 73% |
| Magnesium (mg) | 73,8 | 16,4 | | 21% |
| Koper (mg) | 0,26 | 0,06 | | 29% |
| Jodium (µg) | 10,3 | 2,3 | | 7% |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IJzer (mg) | 5,5 | 1,2 | 50% |
| Selenium (µg) | 25,8 | 5,7 | 37% |
| Zink (mg) | 3,2 | 0,71 | 35% |
| Kalium (mg) | 922 | 205 | 26% |
| Natrium (mg) | 1095 | 243 | 73% |

## Overig

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| Beta-caroteen (µg) | 3213 | 714 | | 80% |
| Alfa-caroteen (µg) | – | – | | – |
| Luteine (µg) | – | – | | – |
| Zeaxanthine (µg) | – | – | | – |
| Lycopeen (µg) | – | – | | – |
| RAE (µg) | 337 | 74,9 | | 42% |
| Beta-cryptoxanthine (µg) | – | – | | – |

## Details

| Voedingsstof | Per maaltijd | Per 100 g | ADH per maaltijd | % |
|---|---|---|---|---|
| K1 (µg) | – | – | | |
| Eiwit plantaardig (g) | – | – | | – |
| Eiwit dierlijk (g) | – | – | | – |
| Stikstof (g) | 6,7 | 1,5 | | |
| Polysacchariden (g) | 45,4 | 10,1 | | |
| K2 (µg) | – | – | | |
| Polyolen (g) | 0 | 0 | | |
| Alcohol (g) | 0 | 0 | | |
| Organische zuren (g) | 0,22 | 0,05 | | |
| Som van vetzuren (g) | 28,2 | 6,3 | | |
| Transvetten (g) | 0,02 | < 0,01 | | |
| EPA (g) | 0,04 | 0,01 | | |
| C22:5 n-3 cis (DPA) (g) | – | – | | |
| DHA (g) | 0,03 | 0,01 | | |
| C21:5 n-3 cis (HPA) (g) | – | – | | |
| Alfa-tocoferol (mg) | 6,8 | 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