Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

77,7 kcal per maaltijd · 259 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 3) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipnuggets, bereid in de oven, bevat 942	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	325	1083			4%
kcal (kcal)	77,7	259			4%
Eiwit (g)	4,3	14,4	22,2		8%
Koolhydraten (g)	5,5	18,4	28,4		2%
Suiker (g)	0,6	2	3,1		1%
Water (g)	16,3	54,3			1%
Vet (g)	4,1	13,7	47,6		5%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,75	2,5	1,9		3%
Verzadigd (g)	0,78	2,6	9,0		4%
EOV (g)	1,8	5,9			2%
MOV (g)	1,3	4,3			5%
Omega 3 (g)	0,12	0,4			9%
Omega 6 (g)	1,2	3,9			13%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,44			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,08		2%
B2 (mg)	0,02	0,06		1%
B3 (mg)	3,5	11,7		21%
B6 (mg)	0,07	0,24		5%
B12 (µg)	0,09	0,29		3%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,09	0,3		1%
E (mg)	0,39	1,3		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	4,2	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,7	9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	7,5	25		1%
Fosfor (mg)	51,3	171		9%
Magnesium (mg)	7,5	25		2%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	1,8	6		1%

IJzer (mg)	0,27	0,9	2%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,22	0,74	2%
Kalium (mg)	91,2	304	3%
Natrium (mg)	165	550	11%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	4,2	14		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	3,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	3,2	10,8		6%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,9	16,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,9	12,9		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,03	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,24	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	4,2	14		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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