Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

83,1 kcal per maaltijd · 277 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 0) · vet 56 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipnuggets, bereid in frituurvet	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	347	1156			4%
kcal (kcal)	83,1	277			4%
Eiwit (g)	5,3	17,5	25,3		9%
Koolhydraten (g)	3,7	12,2	17,6		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	15,1	50,2			1%
Vet (g)	5,1	17,1	55,6		6%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,75	2,5	1,8		3%
Verzadigd (g)	0,96	3,2	10,4		4%
EOV (g)	2,2	7,4			2%
MOV (g)	1,6	5,4			7%
Omega 3 (g)	0,18	0,6			13%
Omega 6 (g)	1,5	4,9			17%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,55			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,07		2%
B2 (mg)	0,02	0,06		1%
B3 (mg)	3,5	11,7		21%
B6 (mg)	0,11	0,36		7%
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)	49,5	165		9%
Magnesium (mg)	6,9	23		2%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	1,8	6		1%

IJzer (mg)	0,24	0,8	2%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	0,22	0,73	2%
Kalium (mg)	69,3	231	2%
Natrium (mg)	142	474	9%

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)	1,3	4,4		2%
Eiwit dierlijk (g)	3,9	13,1		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,7	12,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,8	16,1		
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)	0,18	0,6		
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