Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

147 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 59 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 42 en% (waarvan verzadigd 12) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kippengehakt, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	617	617			7%
kcal (kcal)	147	147			7%
Eiwit (g)	21,5	21,5	58,5		38%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	71,7	71,7			5%
Vet (g)	6,8	6,8	41,6		8%
Cholesterol (mg)	97	97			32%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	2	2	12,2		9%
EOV (g)	2	2			2%
MOV (g)	1,5	1,5			6%
Omega 3 (g)	0,2	0,2			15%
Omega 6 (g)	1,4	1,4			16%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,09			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,08	0,08			32%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,07		6%
B2 (mg)	0,13	0,13		8%
B3 (mg)	9,6	9,6		56%
B6 (mg)	0,41	0,41		27%
B12 (µg)	1	1		36%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,3	0,3		3%
E (mg)	0,7	0,7		5%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	25	25		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,6	15,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	8		1%
Fosfor (mg)	190	190		35%
Magnesium (mg)	22	22		6%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	5	5		3%

IJzer (mg)	0,6	0,6	5%
Selenium (µg)	12	12	17%
Zink (mg)	1,1	1,1	12%
Kalium (mg)	270	270	8%
Natrium (mg)	80	80	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	25	25		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	21,5	21,5		38%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,8	5,8		
Transvetten (g)	0,1	0,1		
EPA (g)	0,02	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,06	0,06		
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)	0,03	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,01		
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)	0,17	0,17		
IJzer haem (mg)	0,2	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	25	25		

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