Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

141 kcal per maaltijd · 113 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 64 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 0) · vet 33 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kippenmaag, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	591	473			7%
kcal (kcal)	141	113			7%
Eiwit (g)	22,8	18,2	64,4		41%
Koolhydraten (g)	0,63	0,5	1,8		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	95,3	76,2			6%
Vet (g)	5,3	4,2	33,5		6%
Cholesterol (mg)	300	240			100%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,4	1,1	8,6		6%
EOV (g)	1,4	1,1			2%
MOV (g)	1,6	1,3			7%
Omega 3 (g)	0,04	0,03			3%
Omega 6 (g)	1,6	1,2			18%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,03			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	9,4	7,5		55%
B6 (mg)	0,15	0,12		10%
B12 (µg)	0,75	0,6		27%
C (mg)	4,6	3,7		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,25	0,2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	81,3	65		
B11 / Foliumzuur (µg)	47,5	38		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	13,8	11		1%
Fosfor (mg)	185	148		34%
Magnesium (mg)	16,3	13		5%
Koper (mg)	0,15	0,12		16%
Jodium (µg)	0,5	0,4		0%

IJzer (mg)	3,1	2,5	28%
Selenium (µg)	12,5	10	18%
Zink (mg)	3,4	2,7	38%
Kalium (mg)	235	188	7%
Natrium (mg)	86,3	69	6%

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)	81,3	65		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,6	2,9		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,4	3,5		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,25	0,2		
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)	81,3	65		
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