Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

31,4 kcal per maaltijd · 209 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 2) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kippenworst, gegrild	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	130	867			2%
kcal (kcal)	31,4	209			2%
Eiwit (g)	2,1	13,8	26,4		4%
Koolhydraten (g)	0,66	4,4	8,4		0%
Suiker (g)	0,17	1,1	2,1		0%
Water (g)	10	66,5			1%
Vet (g)	2,3	15	64,6		3%
Cholesterol (mg)	16,4	109			5%
Vezels (g)	0,05	0,3	0,3		0%
Verzadigd (g)	0,65	4,3	18,5		3%
EOV (g)	0,68	4,5			1%
MOV (g)	0,51	3,4			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,4			4%
Omega 6 (g)	0,45	3			5%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,2			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,17			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,01	0,07		1%
B3 (mg)	1	6,7		6%
B6 (mg)	0,06	0,38		4%
B12 (µg)	0,03	0,2		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,05	0,3		0%
E (mg)	0,18	1,2		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	6,8	45		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,4	9,2		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	2,0	13		0%
Fosfor (mg)	24,3	162		4%
Magnesium (mg)	3,2	21		1%
Koper (mg)	0,02	0,15		3%
Jodium (µg)	0,75	5		1%

IJzer (mg)	0,12	0,8	1%
Selenium (µg)	2,0	13	3%
Zink (mg)	0,21	1,4	2%
Kalium (mg)	38,9	259	1%
Natrium (mg)	145	965	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	6,8	45		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	2,1	13,8		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,51	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	12,8		
Transvetten (g)	0,03	0,2		
EPA (g)	0,01	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,02	0,13		
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)	0,01	0,07		
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)	0,06	0,37		
IJzer haem (mg)	0,05	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,08	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6,8	45		
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