Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

310 kcal per maaltijd · 248 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 67 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kippers, in olie, uit blik	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1291	1033			15%
kcal (kcal)	310	248			16%
Eiwit (g)	25,6	20,5	33,1		46%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	73,3	58,6			5%
Vet (g)	23,1	18,5	67,1		26%
Cholesterol (mg)	72,5	58			24%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	7,7	6,1	22,2		34%
EOV (g)	7,9	6,4			9%
MOV (g)	7,8	6,3			32%
Omega 3 (g)	2,3	1,9			170%
Omega 6 (g)	4	3,2			45%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,25	0,2		16%
B3 (mg)	4,8	3,8		28%
B6 (mg)	0,44	0,35		29%
B12 (µg)	12,5	10		446%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	7,5	6		75%
E (mg)	1,3	1		10%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	18,8	15		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,5	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	62,5	50		6%
Fosfor (mg)	406	325		74%
Magnesium (mg)	43,8	35		13%
Koper (mg)	0,13	0,1		14%
Jodium (µg)	75	60		50%

IJzer (mg)	1	0,8	9%
Selenium (µg)	39,4	31,5	56%
Zink (mg)	0,88	0,7	10%
Kalium (mg)	450	360	13%
Natrium (mg)	625	500	42%

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)	18,8	15		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,1	3,3		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	21,4	17,1		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	1		
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)	18,8	15		
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