Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

208 kcal per maaltijd · 166 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 58 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 0) · vet 38 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kiprollade, gebakken	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	870	696			10%
kcal (kcal)	208	166			10%
Eiwit (g)	30	24	57,8		54%
Koolhydraten (g)	2,1	1,7	4,1		1%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	85,4	68,3			6%
Vet (g)	8,8	7	38,0		10%
Cholesterol (mg)	101	81			34%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,1	2,5	13,6		14%
EOV (g)	2,1	1,7			2%
MOV (g)	1,9	1,5			8%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,8	1,4			20%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,07		8%
B2 (mg)	0,13	0,1		8%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,53	0,42		35%
B12 (µg)	0,36	0,29		13%
C (mg)	–	–		–
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,9	7,9		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	–	–		–
Fosfor (mg)	233	186		42%
Magnesium (mg)	30	24		9%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	7,5	6		5%

IJzer (mg)	0,88	0,7	8%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	2,2	1,8	25%
Kalium (mg)	319	255	9%
Natrium (mg)	841	673	56%

Overig

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

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	30	24		54%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,1	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,5	6		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,63	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
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