Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

219 kcal per maaltijd · 175 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kiprollade, rauw	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	915	732			11%
kcal (kcal)	219	175			11%
Eiwit (g)	25,8	20,6	47,1		46%
Koolhydraten (g)	0,25	0,2	0,5		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	84,5	67,6			6%
Vet (g)	12,9	10,3	53,0		14%
Cholesterol (mg)	87,5	70			29%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	3,6	2,9	14,9		16%
EOV (g)	3,8	3			4%
MOV (g)	2,9	2,3			12%
Omega 3 (g)	0,38	0,3			27%
Omega 6 (g)	2,5	2			28%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,13			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,15	0,12			60%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,08		9%
B2 (mg)	0,06	0,05		4%
B3 (mg)	14,1	11,3		83%
B6 (mg)	0,58	0,46		38%
B12 (µg)	0,25	0,2		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,38	0,3		4%
E (mg)	0,75	0,6		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	20	16		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	11		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12,5	10		1%
Fosfor (mg)	278	222		50%
Magnesium (mg)	30	24		9%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	7,5	6		5%

IJzer (mg)	0,75	0,6	7%
Selenium (µg)	22,5	18	32%
Zink (mg)	1,1	0,91	13%
Kalium (mg)	430	344	12%
Natrium (mg)	571	457	38%

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)	20	16		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)	25,8	20,6		46%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,25	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,8	8,6		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0,04	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,11	0,09		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,75	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,5	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,06	0,05		
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)	0,31	0,25		
IJzer haem (mg)	0,25	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,38	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20	16		

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