Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

78,6 kcal per maaltijd · 262 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 20) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipsalade, geschikt voor lunch of borrel, kant-en-klaar	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	328	1092			4%
kcal (kcal)	78,6	262			4%
Eiwit (g)	2,9	9,6	14,7		5%
Koolhydraten (g)	5	16,5	25,2		2%
Suiker (g)	4	13,3	20,3		8%
Water (g)	16,7	55,6			1%
Vet (g)	5,2	17,3	59,4		6%
Cholesterol (mg)	6,3	21			2%
Vezels (g)	0,3	1	0,8		1%
Verzadigd (g)	0,96	3,2	11,0		4%
EOV (g)	2,4	8,1			3%
MOV (g)	1,5	4,9			6%
Omega 3 (g)	0,09	0,3			7%
Omega 6 (g)	1,4	4,6			16%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,29			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,04		1%
B2 (mg)	0,01	0,04		1%
B3 (mg)	1,8	6,1		11%
B6 (mg)	0,06	0,19		4%
B12 (µg)	0,02	0,07		1%
C (mg)	0,6	2		1%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,4	4,5		10%
K (µg)	4	13,3		6%
A (µg)	1,2	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,2	10,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	5,1	17		1%
Fosfor (mg)	39,6	132		7%
Magnesium (mg)	9,9	33		3%
Koper (mg)	0,02	0,08		3%
Jodium (µg)	0,87	2,9		1%

IJzer (mg)	0,12	0,4	1%
Selenium (µg)	2,1	7	3%
Zink (mg)	0,16	0,53	2%
Kalium (mg)	62,7	209	2%
Natrium (mg)	131	438	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0,6	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0,9	3		0%
Zeaxanthine (µg)	1,2	4		1%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	1,2	4		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4	13,3		
Eiwit plantaardig (g)	0,81	2,7		1%
Eiwit dierlijk (g)	2,1	6,9		4%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,96	3,2		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,9	16,4		
Transvetten (g)	0,03	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	4,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,03	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,45	1,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,36	1,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	< 0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,06		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,01	0,04		
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)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,12	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,5	5		
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