Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

260 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 28 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 6) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipsalade, met rijst, erwten, augurk en prei, zonder dressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1093	437			13%
kcal (kcal)	260	104			13%
Eiwit (g)	18,2	7,3	28,0		33%
Koolhydraten (g)	25,9	10,4	39,9		10%
Suiker (g)	4,1	1,7	6,4		8%
Water (g)	171	68,6			11%
Vet (g)	8,5	3,4	29,4		10%
Cholesterol (mg)	67,4	27			22%
Vezels (g)	3,1	1,2	2,4		10%
Verzadigd (g)	2	0,81	7,0		9%
EOV (g)	4,1	1,6			5%
MOV (g)	1,8	0,73			7%
Omega 3 (g)	0,16	0,06			12%
Omega 6 (g)	1,7	0,67			19%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,06			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,09		20%
B2 (mg)	0,17	0,07		10%
B3 (mg)	9,9	4		58%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,08		7%
C (mg)	16,3	6,5		22%
D (µg)	0,46	0,18		5%
E (mg)	0,54	0,22		4%
K (µg)	65	26		93%
A (µg)	24,1	9,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	50,3	20,1		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36,4	14,5		4%
Fosfor (mg)	227	90,9		41%
Magnesium (mg)	46	18,4		13%
Koper (mg)	0,25	0,10		27%
Jodium (µg)	22,8	9,1		15%

IJzer (mg)	2,4	0,95	22%
Selenium (µg)	13	5,2	19%
Zink (mg)	2	0,79	22%
Kalium (mg)	431	173	12%
Natrium (mg)	495	198	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	375	150		9%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	56	22,4		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,9	1,2		
Polysacchariden (g)	21,8	8,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,21	0,08		
Som van vetzuren (g)	8	3,2		
Transvetten (g)	0,07	0,03		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,54	0,22		
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)	–	–		

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