Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

80 kcal per maaltijd · 160 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 15) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipsalade, Saarioinen	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	336	671			4%
kcal (kcal)	80	160			4%
Eiwit (g)	3,1	6,3	15,7		6%
Koolhydraten (g)	9,1	18,3	45,7		4%
Suiker (g)	3	6	15,0		6%
Water (g)	33,3	66,6			2%
Vet (g)	3,3	6,6	37,1		4%
Cholesterol (mg)	19,7	39,5			7%
Vezels (g)	0,43	0,85	1,1		1%
Verzadigd (g)	0,35	0,7	3,9		2%
EOV (g)	1,7	3,5			2%
MOV (g)	1	2			4%
Omega 3 (g)	0,29	0,59			22%
Omega 6 (g)	0,71	1,4			8%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,57			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,02			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,04		2%
B2 (mg)	0,05	0,10		3%
B3 (mg)	0,96	1,9		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,16	0,32		6%
C (mg)	0,58	1,2		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,63	1,3		5%
K (µg)	7,8	15,6		11%
A (µg)	12,5	25		
B11 / Foliumzuur (µg)	6,4	12,8		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,2	48,4		2%
Fosfor (mg)	42,7	85,4		8%
Magnesium (mg)	7,7	15,4		2%
Koper (mg)	0,03	0,06		4%
Jodium (µg)	8,2	16,3		5%

IJzer (mg)	0,44	0,88	4%
Selenium (µg)	3,1	6,2	4%
Zink (mg)	0,32	0,63	4%
Kalium (mg)	69,7	139	2%
Natrium (mg)	266	532	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4,3	8,6		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	12,8	25,5		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,5	1		
Polysacchariden (g)	6,1	12,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,2		
Som van vetzuren (g)	3,1	6,2		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,63	1,3		
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