Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

175 kcal per maaltijd · 70 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 46 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 11) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipsalade, zonder dressing	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	730	292			9%
kcal (kcal)	175	70			9%
Eiwit (g)	20,1	8	45,9		36%
Koolhydraten (g)	5,9	2,4	13,4		2%
Suiker (g)	4,9	2	11,2		10%
Water (g)	211	84,2			14%
Vet (g)	7,2	2,9	37,0		8%
Cholesterol (mg)	47	18,8			16%
Vezels (g)	2,1	0,83	2,4		7%
Verzadigd (g)	1	0,42	5,4		5%
EOV (g)	3,6	1,4			4%
MOV (g)	2,1	0,84			9%
Omega 3 (g)	0,63	0,25			46%
Omega 6 (g)	1,5	0,58			16%
Omega 3 ALA (g)	0,61	0,24			54%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,08		18%
B2 (mg)	0,25	0,1		16%
B3 (mg)	11,6	4,6		68%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,83	0,33		29%
C (mg)	77	30,8		103%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	3	1,2		23%
K (µg)	117	46,9		167%
A (µg)	9,1	3,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	79,8	31,9		27%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	60,3	24,1		6%
Fosfor (mg)	186	74,4		34%
Magnesium (mg)	48,3	19,3		14%
Koper (mg)	0,08	0,03		9%
Jodium (µg)	6,6	2,7		4%

IJzer (mg)	1,2	0,49	11%
Selenium (µg)	20,3	8,1	29%
Zink (mg)	1,1	0,43	12%
Kalium (mg)	792	317	23%
Natrium (mg)	417	167	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1732	693		43%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	159	63,4		20%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,2	1,3		
Polysacchariden (g)	1	0,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,44	0,18		
Som van vetzuren (g)	6,8	2,7		
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)	3	1,2		
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