Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

219 kcal per maaltijd · 175 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 14) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipsaté, bereid met satésaus	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)	16,4	13,1	29,9		29%
Koolhydraten (g)	11,4	9,1	20,8		4%
Suiker (g)	7,8	6,2	14,2		16%
Water (g)	79	63,2			5%
Vet (g)	11,6	9,3	47,8		13%
Cholesterol (mg)	63,8	51			21%
Vezels (g)	1,5	1,2	1,4		5%
Verzadigd (g)	3,1	2,5	12,9		14%
EOV (g)	4,3	3,4			5%
MOV (g)	3	2,4			12%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	2,9	2,3			32%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,05	0,04		3%
B3 (mg)	11	8,8		65%
B6 (mg)	0,26	0,21		17%
B12 (µg)	0,14	0,11		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,13	0,1		1%
E (mg)	3,1	2,5		24%
K (µg)	1,6	1,3		2%
A (µg)	8,8	7		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,4	15,5		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	20		3%
Fosfor (mg)	250	200		45%
Magnesium (mg)	60	48		17%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	3,9	3,1		3%

IJzer (mg)	2	1,6	18%
Selenium (µg)	15	12	21%
Zink (mg)	0,98	0,78	11%
Kalium (mg)	440	352	13%
Natrium (mg)	705	564	47%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	1,3	1		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	8,8	7		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,6	1,3		
Eiwit plantaardig (g)	9	7,2		16%
Eiwit dierlijk (g)	7,4	5,9		13%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,6	2,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10,5	8,4		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,9	2,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,1	1,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,23	0,18		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	1,6	1,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,8	7		

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