Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

225 kcal per maaltijd · 150 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 36 en% · koolhydraten 8 en% (waarvan suikers 3) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en% · alcohol 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipsaus, Chinees, zoetzuur, met groenten	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	945	630			11%
kcal (kcal)	225	150			11%
Eiwit (g)	20,4	13,6	36,3		36%
Koolhydraten (g)	4,4	2,9	7,8		2%
Suiker (g)	1,6	1,1	2,9		3%
Water (g)	108	71,9			7%
Vet (g)	13,7	9,1	54,6		15%
Cholesterol (mg)	87	58			29%
Vezels (g)	0,47	0,31	0,4		2%
Verzadigd (g)	3,2	2,1	12,8		14%
EOV (g)	6,7	4,4			7%
MOV (g)	3	2			12%
Omega 3 (g)	0,47	0,31			34%
Omega 6 (g)	2,6	1,7			29%
Omega 3 ALA (g)	0,44	0,29			39%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,04		5%
B2 (mg)	0,15	0,10		9%
B3 (mg)	6,6	4,4		39%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,32	0,21		11%
C (mg)	12,3	8,2		16%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	1,1		13%
K (µg)	65,1	43,4		93%
A (µg)	47,9	32		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,8	11,9		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,6	15		2%
Fosfor (mg)	179	119		33%
Magnesium (mg)	19,3	12,9		6%
Koper (mg)	0,07	0,05		8%
Jodium (µg)	24,6	16,4		16%

IJzer (mg)	1,5	0,97	13%
Selenium (µg)	12,7	8,4	18%
Zink (mg)	1,4	0,91	15%
Kalium (mg)	285	190	8%
Natrium (mg)	673	449	45%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	222	148		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	60,4	40,3		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	2,2		
Polysacchariden (g)	2,7	1,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0,21	0,14		
Organische zuren (g)	0,09	0,06		
Som van vetzuren (g)	13	8,7		
Transvetten (g)	0,09	0,06		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	1,1		
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