Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

170 kcal per maaltijd · 113 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 12) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipsaus, curry, kant-en-klaarsaus	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	708	472			8%
kcal (kcal)	170	113			8%
Eiwit (g)	17,3	11,6	40,9		31%
Koolhydraten (g)	7,2	4,8	17,1		3%
Suiker (g)	5,1	3,4	12,1		10%
Water (g)	115	77			8%
Vet (g)	7,7	5,1	41,0		9%
Cholesterol (mg)	48,2	32,1			16%
Vezels (g)	0,27	0,18	0,3		1%
Verzadigd (g)	2,5	1,7	13,4		11%
EOV (g)	3,1	2,1			4%
MOV (g)	1,5	1			6%
Omega 3 (g)	0,3	0,2			22%
Omega 6 (g)	1,2	0,8			14%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,17			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,03			17%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,05		7%
B2 (mg)	0,14	0,09		9%
B3 (mg)	8,1	5,4		48%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,65	0,43		23%
C (mg)	11,3	7,6		15%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,79		9%
K (µg)	51,5	34,4		74%
A (µg)	36,8	24,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,1	10		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,1	18,1		3%
Fosfor (mg)	113	75,4		21%
Magnesium (mg)	17	11,3		5%
Koper (mg)	0,04	0,03		5%
Jodium (µg)	5,5	3,7		4%

IJzer (mg)	0,62	0,42	6%
Selenium (µg)	10,5	7	15%
Zink (mg)	0,99	0,66	11%
Kalium (mg)	200	134	6%
Natrium (mg)	561	374	37%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	92,9	61,9		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	41,8	27,9		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,8	1,8		
Polysacchariden (g)	2,1	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,20	0,13		
Som van vetzuren (g)	7,3	4,9		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
EPA (g)	0,02	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,79		
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