Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

351 kcal per maaltijd · 234 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 12 en% (waarvan suikers 11) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 45) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipsaus, met citroen en Turkse yoghurt	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1458	972			17%
kcal (kcal)	351	234			18%
Eiwit (g)	16,1	10,7	18,3		29%
Koolhydraten (g)	10,6	7	12,0		4%
Suiker (g)	10	6,7	11,4		20%
Water (g)	94	62,7			6%
Vet (g)	27	18	69,2		30%
Cholesterol (mg)	87,3	58,2			29%
Vezels (g)	0,28	0,19	0,2		1%
Verzadigd (g)	17,4	11,6	44,6		78%
EOV (g)	6,5	4,3			7%
MOV (g)	0,96	0,64			4%
Omega 3 (g)	0,14	0,09			10%
Omega 6 (g)	0,63	0,42			7%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,08			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			6%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		6%
B2 (mg)	0,22	0,15		14%
B3 (mg)	4,6	3,1		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,6	0,4		21%
C (mg)	3,3	2,2		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,92	0,62		7%
K (µg)	16	10,7		23%
A (µg)	220	147		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,9	9,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	92,1	61,4		9%
Fosfor (mg)	164	110		30%
Magnesium (mg)	25,8	17,2		7%
Koper (mg)	0,04	0,03		4%
Jodium (µg)	24,4	16,3		16%

IJzer (mg)	0,48	0,32	4%
Selenium (µg)	16,1	10,7	23%
Zink (mg)	0,78	0,52	9%
Kalium (mg)	388	259	11%
Natrium (mg)	455	303	30%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	112	75		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	217	144		27%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	1,7		
Polysacchariden (g)	0,59	0,39		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,26		
Som van vetzuren (g)	25,6	17,1		
Transvetten (g)	0,7	0,47		
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)	0,92	0,62		
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