Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

122 kcal per maaltijd · 81 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 48 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 5) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipsaus, met groenten	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	513	342			6%
kcal (kcal)	122	81			6%
Eiwit (g)	14,4	9,6	47,5		26%
Koolhydraten (g)	4,4	2,9	14,6		2%
Suiker (g)	1,5	0,99	4,9		3%
Water (g)	124	82,7			8%
Vet (g)	5	3,3	36,7		6%
Cholesterol (mg)	37,9	25,3			13%
Vezels (g)	0,93	0,62	1,5		3%
Verzadigd (g)	1,2	0,8	8,9		5%
EOV (g)	2,2	1,4			2%
MOV (g)	1,2	0,82			5%
Omega 3 (g)	0,25	0,16			18%
Omega 6 (g)	0,96	0,64			11%
Omega 3 ALA (g)	0,21	0,14			19%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,1	0,07		6%
B3 (mg)	4,7	3,1		28%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,42	0,28		15%
C (mg)	2,7	1,8		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,94	0,63		7%
K (µg)	43,8	29,2		63%
A (µg)	24,4	16,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,2	10,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,1	14,8		2%
Fosfor (mg)	104	69		19%
Magnesium (mg)	16,9	11,2		5%
Koper (mg)	0,04	0,03		5%
Jodium (µg)	24,8	16,5		17%

IJzer (mg)	0,65	0,43	6%
Selenium (µg)	9,5	6,4	14%
Zink (mg)	0,92	0,61	10%
Kalium (mg)	244	163	7%
Natrium (mg)	354	236	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	671	448		17%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	90	60		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	1,5		
Polysacchariden (g)	2,9	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,10	0,06		
Som van vetzuren (g)	4,7	3,1		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,02	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)	0,94	0,63		
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