Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

162 kcal per maaltijd · 108 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 7) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipsaus, met groenten en crème fraîche	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	677	451			8%
kcal (kcal)	162	108			8%
Eiwit (g)	13,6	9,1	33,6		24%
Koolhydraten (g)	6,4	4,3	15,9		2%
Suiker (g)	3	2	7,5		6%
Water (g)	122	81,1			8%
Vet (g)	8,7	5,8	48,1		10%
Cholesterol (mg)	42,4	28,3			14%
Vezels (g)	0,97	0,65	1,2		3%
Verzadigd (g)	4	2,7	22,2		18%
EOV (g)	2,9	1,9			3%
MOV (g)	1,2	0,79			5%
Omega 3 (g)	0,23	0,15			17%
Omega 6 (g)	0,92	0,61			10%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,13			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			13%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		6%
B2 (mg)	0,13	0,09		8%
B3 (mg)	4,7	3,1		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,41	0,27		14%
C (mg)	20,9	14		28%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,92		11%
K (µg)	40,3	26,9		58%
A (µg)	53,2	35,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,4	12,9		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26,9	17,9		3%
Fosfor (mg)	117	77,7		21%
Magnesium (mg)	17,1	11,4		5%
Koper (mg)	0,04	0,03		5%
Jodium (µg)	6,7	4,5		4%

IJzer (mg)	0,67	0,45	6%
Selenium (µg)	8,4	5,6	12%
Zink (mg)	0,85	0,57	9%
Kalium (mg)	288	192	8%
Natrium (mg)	233	155	16%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	587	391		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	101	67,6		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	1,4		
Polysacchariden (g)	3,4	2,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,59	0,4		
Som van vetzuren (g)	8,2	5,5		
Transvetten (g)	0,08	0,05		
EPA (g)	0,02	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)	1,4	0,92		
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