Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

320 kcal per maaltijd · 213 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 5 en% (waarvan suikers 4) · vet 70 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipsaus, met kookroom	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1325	883			16%
kcal (kcal)	320	213			16%
Eiwit (g)	18,3	12,2	22,9		33%
Koolhydraten (g)	3,9	2,6	4,9		2%
Suiker (g)	3,1	2	3,8		6%
Water (g)	89,1	59,4			6%
Vet (g)	24,8	16,5	69,9		28%
Cholesterol (mg)	68,7	45,8			23%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	9,7	6,5	27,4		44%
EOV (g)	9,5	6,3			11%
MOV (g)	4,1	2,8			17%
Omega 3 (g)	1,1	0,75			82%
Omega 6 (g)	2,9	2			33%
Omega 3 ALA (g)	1,1	0,73			99%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,08		11%
B2 (mg)	0,26	0,17		16%
B3 (mg)	9,6	6,4		57%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,96	0,64		34%
C (mg)	0,65	0,43		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,9	2		23%
K (µg)	27,8	18,5		40%
A (µg)	132	87,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,1	10,7		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	41,2	27,5		4%
Fosfor (mg)	190	127		35%
Magnesium (mg)	27,9	18,6		8%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	13,2	8,8		9%

IJzer (mg)	0,38	0,26	3%
Selenium (µg)	19,3	12,9	28%
Zink (mg)	0,79	0,53	9%
Kalium (mg)	383	256	11%
Natrium (mg)	498	332	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	61	40,7		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	127	84,6		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,9	2		
Polysacchariden (g)	0,83	0,55		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	2,3	1,5		
Som van vetzuren (g)	23,8	15,9		
Transvetten (g)	0,36	0,24		
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)	2,9	2		
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