Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

188 kcal per maaltijd · 125 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 29) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	788	525			9%
kcal (kcal)	188	125			9%
Eiwit (g)	17,2	11,5	36,7		31%
Koolhydraten (g)	15,5	10,3	33,1		6%
Suiker (g)	13,5	9	28,7		27%
Water (g)	109	73			7%
Vet (g)	6	4	28,7		7%
Cholesterol (mg)	46,4	30,9			15%
Vezels (g)	0,69	0,46	0,7		2%
Verzadigd (g)	1,5	0,98	7,0		7%
EOV (g)	2,6	1,8			3%
MOV (g)	1,5	0,97			6%
Omega 3 (g)	0,3	0,2			22%
Omega 6 (g)	1,1	0,76			13%
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)	0,09	0,06		8%
B2 (mg)	0,15	0,1		9%
B3 (mg)	8,2	5,5		48%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,63	0,42		23%
C (mg)	21,9	14,6		29%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,91		11%
K (µg)	54,1	36,1		77%
A (µg)	29,8	19,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,8	14,5		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,5	13		2%
Fosfor (mg)	116	77,6		21%
Magnesium (mg)	16,3	10,9		5%
Koper (mg)	0,05	0,03		6%
Jodium (µg)	5,8	3,9		4%

IJzer (mg)	0,72	0,48	7%
Selenium (µg)	11	7,3	16%
Zink (mg)	1,1	0,71	12%
Kalium (mg)	261	174	7%
Natrium (mg)	173	116	12%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	258	172		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	49,6	33,1		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,7	1,8		
Polysacchariden (g)	2,1	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,31	0,21		
Som van vetzuren (g)	5,6	3,8		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
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)	1,4	0,91		
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