Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

258 kcal per maaltijd · 206 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 32 en% (waarvan suikers 5) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipschnitzel, gepaneerd, rauw, 100% kip	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1081	865			13%
kcal (kcal)	258	206			13%
Eiwit (g)	18,5	14,8	28,7		33%
Koolhydraten (g)	20,6	16,5	32,0		8%
Suiker (g)	3,5	2,8	5,4		7%
Water (g)	71,8	57,4			5%
Vet (g)	10,6	8,5	37,1		12%
Cholesterol (mg)	40	32			13%
Vezels (g)	3	2,4	2,3		10%
Verzadigd (g)	1,8	1,4	6,1		8%
EOV (g)	4,5	3,6			5%
MOV (g)	3,6	2,9			15%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	3,5	2,8			39%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,12			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,11		13%
B2 (mg)	0,04	0,03		2%
B3 (mg)	10,9	8,7		64%
B6 (mg)	0,41	0,33		27%
B12 (µg)	0,11	0,09		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,13	0,1		1%
E (mg)	3,1	2,5		24%
K (µg)	7,9	6,3		11%
A (µg)	17,5	14		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,9	15,9		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,8	15		2%
Fosfor (mg)	204	163		37%
Magnesium (mg)	47,5	38		14%
Koper (mg)	0,21	0,17		24%
Jodium (µg)	0,13	0,1		0%

IJzer (mg)	1,1	0,9	10%
Selenium (µg)	8,8	7	13%
Zink (mg)	0,99	0,79	11%
Kalium (mg)	326	261	9%
Natrium (mg)	254	203	17%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	7,5	6		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	10	8		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	17,5	14		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	2,9	2,3		
Eiwit plantaardig (g)	5,6	4,5		10%
Eiwit dierlijk (g)	12,9	10,3		23%
Stikstof (g)	2,9	2,3		
Polysacchariden (g)	17,1	13,7		
K2 (µg)	5	4		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	10	8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	2,9	2,3		
Beta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	2,1	1,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,06	0,05		
IJzer haem (mg)	0,13	0,1		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	17,5	14		

Verz vetz rest (g)	0	0

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