Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

195 kcal per maaltijd · 156 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 1) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	816	653			10%
kcal (kcal)	195	156			10%
Eiwit (g)	23,9	19,1	49,0		43%
Koolhydraten (g)	7	5,6	14,4		3%
Suiker (g)	0,38	0,3	0,8		1%
Water (g)	86	68,8			6%
Vet (g)	7,6	6,1	35,2		9%
Cholesterol (mg)	110	88			37%
Vezels (g)	0,75	0,6	0,8		3%
Verzadigd (g)	2,3	1,8	10,4		10%
EOV (g)	2,4	1,9			3%
MOV (g)	1,6	1,3			7%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,5	1,2			17%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,07			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,09	0,07			35%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,09		10%
B2 (mg)	0,15	0,12		9%
B3 (mg)	12,5	10		74%
B6 (mg)	0,45	0,36		30%
B12 (µg)	0,36	0,29		13%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,5	0,4		5%
E (mg)	1,1	0,9		9%
K (µg)	9,5	7,6		14%
A (µg)	32,5	26		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,8	15,8		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	16		2%
Fosfor (mg)	206	165		38%
Magnesium (mg)	32,5	26		9%
Koper (mg)	0,06	0,05		7%
Jodium (µg)	9,9	7,9		7%

IJzer (mg)	1,4	1,1	13%
Selenium (µg)	21,3	17	30%
Zink (mg)	1,7	1,4	19%
Kalium (mg)	340	272	10%
Natrium (mg)	145	116	10%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	30	24		2%
Zeaxanthine (µg)	18,8	15		9%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	32,5	26		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,13	0,1		
Eiwit plantaardig (g)	1,3	1		2%
Eiwit dierlijk (g)	22,6	18,1		40%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,6	5,3		
K2 (µg)	9,5	7,6		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,5	5,2		
Transvetten (g)	0,13	0,1		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,06	0,05		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,8		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
Delta-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
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)	0,04	0,03		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,19	0,15		
IJzer haem (mg)	0,38	0,3		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	32,5	26		

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