Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

260 kcal per maaltijd · 130 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 5) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipstoofpot, met groenten	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1086	543			13%
kcal (kcal)	260	130			13%
Eiwit (g)	21,9	10,9	33,7		39%
Koolhydraten (g)	6,4	3,2	9,8		2%
Suiker (g)	3,1	1,6	4,8		6%
Water (g)	169	84,3			11%
Vet (g)	15,9	8	55,1		18%
Cholesterol (mg)	101	50,4			34%
Vezels (g)	1,8	0,90	1,4		6%
Verzadigd (g)	3,8	1,9	13,2		17%
EOV (g)	7,8	3,9			9%
MOV (g)	3,5	1,7			14%
Omega 3 (g)	0,44	0,22			33%
Omega 6 (g)	3	1,5			34%
Omega 3 ALA (g)	0,43	0,21			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,05		10%
B2 (mg)	0,22	0,11		14%
B3 (mg)	8,1	4,1		48%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,1		7%
C (mg)	5,2	2,6		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,72		11%
K (µg)	72,5	36,3		104%
A (µg)	49,3	24,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,5	12,2		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30,9	15,4		3%
Fosfor (mg)	247	123		45%
Magnesium (mg)	34,6	17,3		10%
Koper (mg)	0,18	0,09		20%
Jodium (µg)	46,4	23,2		31%

IJzer (mg)	1,9	0,96	17%
Selenium (µg)	15,3	7,7	22%
Zink (mg)	1,8	0,91	20%
Kalium (mg)	484	242	14%
Natrium (mg)	821	411	55%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1633	817		41%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	209	104		26%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,5	1,8		
Polysacchariden (g)	3,2	1,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,19	0,10		
Som van vetzuren (g)	15,2	7,6		
Transvetten (g)	0,11	0,06		
EPA (g)	0	0		
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	0,72		
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