Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

186 kcal per maaltijd · 93 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 20) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipstoofpot, met groenten en ananas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	778	389			9%
kcal (kcal)	186	93			9%
Eiwit (g)	19	9,5	40,9		34%
Koolhydraten (g)	9,5	4,8	20,5		4%
Suiker (g)	9,4	4,7	20,2		19%
Water (g)	160	80,1			11%
Vet (g)	7,4	3,7	35,8		8%
Cholesterol (mg)	49,1	24,6			16%
Vezels (g)	1,5	0,76	1,6		5%
Verzadigd (g)	1,3	0,65	6,2		6%
EOV (g)	3,5	1,8			4%
MOV (g)	2,1	1			9%
Omega 3 (g)	0,48	0,24			35%
Omega 6 (g)	1,6	0,79			18%
Omega 3 ALA (g)	0,43	0,22			39%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,05	0,02			18%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,05		9%
B2 (mg)	0,16	0,08		10%
B3 (mg)	6,7	3,3		39%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,56	0,28		20%
C (mg)	60	30		80%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,4	1,2		18%
K (µg)	59,4	29,7		85%
A (µg)	21,4	10,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,5	19,3		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	31,2	15,6		3%
Fosfor (mg)	138	68,9		25%
Magnesium (mg)	28,9	14,5		8%
Koper (mg)	0,09	0,04		9%
Jodium (µg)	36,8	18,4		25%

IJzer (mg)	1,3	0,65	12%
Selenium (µg)	11,6	5,8	17%
Zink (mg)	1,2	0,59	13%
Kalium (mg)	365	183	10%
Natrium (mg)	521	260	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	832	416		21%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	81,7	40,9		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	1,5		
Polysacchariden (g)	0,14	0,07		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,2		
Som van vetzuren (g)	7	3,5		
Transvetten (g)	0,01	0,01		
EPA (g)	0,03	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,4	1,2		
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