Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

206 kcal per maaltijd · 103 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 51 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 4) · vet 41 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipstoofpot, met kookroom en groenten	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	866	433			10%
kcal (kcal)	206	103			10%
Eiwit (g)	26,4	13,2	51,3		47%
Koolhydraten (g)	2,8	1,4	5,5		1%
Suiker (g)	2,1	1	4,0		4%
Water (g)	150	75			10%
Vet (g)	9,5	4,7	41,4		11%
Cholesterol (mg)	73,3	36,7			24%
Vezels (g)	1,2	0,59	1,1		4%
Verzadigd (g)	3,4	1,7	14,8		15%
EOV (g)	3,6	1,8			4%
MOV (g)	1,8	0,88			7%
Omega 3 (g)	0,32	0,16			23%
Omega 6 (g)	1,4	0,70			16%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,13			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,06	0,03			26%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,05		10%
B2 (mg)	0,27	0,13		17%
B3 (mg)	9,7	4,8		57%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,82	0,41		29%
C (mg)	13,1	6,6		18%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,7	0,84		13%
K (µg)	80,3	40,1		115%
A (µg)	56,8	28,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	28,7	14,4		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	37,7	18,8		4%
Fosfor (mg)	206	103		38%
Magnesium (mg)	26,8	13,4		8%
Koper (mg)	0,11	0,05		12%
Jodium (µg)	23,8	11,9		16%

IJzer (mg)	1,1	0,54	10%
Selenium (µg)	18,4	9,2	26%
Zink (mg)	1,7	0,84	19%
Kalium (mg)	443	222	13%
Natrium (mg)	362	181	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	231	116		6%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	72,2	36,1		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,3	2,1		
Polysacchariden (g)	0,76	0,38		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,6	0,3		
Som van vetzuren (g)	8,9	4,5		
Transvetten (g)	0,09	0,04		
EPA (g)	0,04	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,7	0,84		
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