Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

220 kcal per maaltijd · 110 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 44 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 5) · vet 45 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en% · alcohol 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipstoofpot, op Bourgondische wijze	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	958	479			11%
kcal (kcal)	220	110			11%
Eiwit (g)	24	12	43,6		43%
Koolhydraten (g)	3,8	1,9	6,9		1%
Suiker (g)	2,8	1,4	5,1		6%
Water (g)	155	77,4			10%
Vet (g)	10,9	5,5	44,7		12%
Cholesterol (mg)	63,9	31,9			21%
Vezels (g)	1,4	0,68	1,2		5%
Verzadigd (g)	3,4	1,7	13,8		15%
EOV (g)	4,9	2,5			6%
MOV (g)	2	0,99			8%
Omega 3 (g)	0,35	0,18			26%
Omega 6 (g)	1,6	0,79			18%
Omega 3 ALA (g)	0,32	0,16			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			10%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,26	0,13		17%
B3 (mg)	11,5	5,8		68%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,82	0,41		29%
C (mg)	4,2	2,1		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,72		11%
K (µg)	20,6	10,3		29%
A (µg)	23,6	11,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,7	10,8		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,6	14,3		3%
Fosfor (mg)	214	107		39%
Magnesium (mg)	38,2	19,1		11%
Koper (mg)	0,11	0,06		13%
Jodium (µg)	58,9	29,4		39%

IJzer (mg)	1,1	0,56	10%
Selenium (µg)	26,7	13,4	38%
Zink (mg)	1,3	0,64	14%
Kalium (mg)	645	323	18%
Natrium (mg)	1096	548	73%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1064	532		27%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	130	65,2		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,9	1,9		
Polysacchariden (g)	0,96	0,48		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	1	0,51		
Organische zuren (g)	0,37	0,19		
Som van vetzuren (g)	10,4	5,2		
Transvetten (g)	0,03	0,02		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	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