Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

265 kcal per maaltijd · 265 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 2) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Krokante kipschnitzel rauw, geschikt om te bakken of frituren	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1109	1109			13%
kcal (kcal)	265	265			13%
Eiwit (g)	13,6	13,6	20,5		24%
Koolhydraten (g)	19,2	19,2	29,0		7%
Suiker (g)	1,6	1,6	2,4		3%
Water (g)	49,9	49,9			3%
Vet (g)	14,6	14,6	49,6		16%
Cholesterol (mg)	35	35			12%
Vezels (g)	1,2	1,2	0,9		4%
Verzadigd (g)	3	3	10,2		13%
EOV (g)	5,3	5,3			6%
MOV (g)	4,5	4,5			18%
Omega 3 (g)	0,3	0,3			22%
Omega 6 (g)	4,2	4,2			47%
Omega 3 ALA (g)	0,29	0,29			26%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,03			12%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,05		5%
B2 (mg)	0,07	0,07		4%
B3 (mg)	6,6	6,6		39%
B6 (mg)	0,25	0,25		17%
B12 (µg)	0,15	0,15		5%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,1	0,1		1%
E (mg)	3,8	3,8		29%
K (µg)	8,7	8,7		12%
A (µg)	8	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,6	9,6		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19	19		2%
Fosfor (mg)	110	110		20%
Magnesium (mg)	18	18		5%
Koper (mg)	0,05	0,05		6%
Jodium (µg)	4,7	4,7		3%

IJzer (mg)	0,5	0,5	5%
Selenium (µg)	9	9	13%
Zink (mg)	0,74	0,74	8%
Kalium (mg)	199	199	6%
Natrium (mg)	475	475	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	17	17		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	69	69		3%
Zeaxanthine (µg)	115	115		57%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	10	10		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	4,2	4,2		
Eiwit plantaardig (g)	2,7	2,7		5%
Eiwit dierlijk (g)	10,9	10,9		19%
Stikstof (g)	0,7	0,7		
Polysacchariden (g)	17,6	17,6		
K2 (µg)	4,5	4,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	13,6	13,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,02	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,6	3,6		
Beta-tocoferol (mg)	0,1	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,9	0,9		
Delta-tocoferol (mg)	1,3	1,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,01	0,01		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,07	0,07		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,04		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,08	0,08		
IJzer haem (mg)	0,2	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	11	11		

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