Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

298 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 49 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 3) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdmix, kip en pasta, bereid	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1257	359			15%
kcal (kcal)	298	85			15%
Eiwit (g)	36,8	10,5	49,4		66%
Koolhydraten (g)	24,2	6,9	32,6		9%
Suiker (g)	2	0,58	2,7		4%
Water (g)	276	78,9			18%
Vet (g)	5,1	1,5	15,4		6%
Cholesterol (mg)	79,9	22,8			27%
Vezels (g)	3,5	1	2,4		12%
Verzadigd (g)	1,7	0,47	5,0		7%
EOV (g)	1,9	0,54			2%
MOV (g)	1,1	0,31			4%
Omega 3 (g)	0,15	0,04			11%
Omega 6 (g)	0,92	0,26			10%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,03			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,04	0,01			15%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,04		13%
B2 (mg)	0,22	0,06		14%
B3 (mg)	11,5	3,3		67%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,91	0,26		33%
C (mg)	9,1	2,6		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,4	0,39		11%
K (µg)	27,4	7,8		39%
A (µg)	15,5	4,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	37,1	10,6		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	38,8	11,1		4%
Fosfor (mg)	292	83,4		53%
Magnesium (mg)	57,4	16,4		16%
Koper (mg)	0,14	0,04		16%
Jodium (µg)	11	3,2		7%

IJzer (mg)	2,4	0,68	22%
Selenium (µg)	36,6	10,5	52%
Zink (mg)	1,6	0,46	18%
Kalium (mg)	714	204	20%
Natrium (mg)	1083	309	72%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	150	42,9		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	26,4	7,5		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	5,9	1,7		
Polysacchariden (g)	22,2	6,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,04		
Som van vetzuren (g)	4,7	1,4		
Transvetten (g)	0,04	0,01		
EPA (g)	0,02	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)	1,4	0,39		
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