Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

294 kcal per maaltijd · 84 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 5) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdmix, kip en rijst, bereid	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1250	357			15%
kcal (kcal)	294	84			15%
Eiwit (g)	31	8,9	42,2		55%
Koolhydraten (g)	30,9	8,8	42,0		12%
Suiker (g)	3,5	1	4,8		7%
Water (g)	277	79,2			18%
Vet (g)	5	1,4	15,3		6%
Cholesterol (mg)	70,4	20,1			23%
Vezels (g)	1,1	0,32	0,8		4%
Verzadigd (g)	1,8	0,51	5,5		8%
EOV (g)	1,9	0,55			2%
MOV (g)	0,96	0,27			4%
Omega 3 (g)	0,13	0,04			10%
Omega 6 (g)	0,81	0,23			9%
Omega 3 ALA (g)	0,10	0,03			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			14%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,06		19%
B2 (mg)	0,21	0,06		13%
B3 (mg)	11	3,1		65%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,81	0,23		29%
C (mg)	4,8	1,4		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,33		9%
K (µg)	21,1	6		30%
A (µg)	13,8	3,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	31,7	9,1		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,3	8,1		3%
Fosfor (mg)	297	84,9		54%
Magnesium (mg)	69	19,7		20%
Koper (mg)	0,16	0,05		18%
Jodium (µg)	8,6	2,5		6%

IJzer (mg)	1,1	0,32	10%
Selenium (µg)	30,8	8,8	44%
Zink (mg)	1,6	0,46	18%
Kalium (mg)	607	174	17%
Natrium (mg)	1230	351	82%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	93,5	26,7		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	20,1	5,7		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	1,4		
Polysacchariden (g)	27,3	7,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,08	0,02		
Som van vetzuren (g)	4,8	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)	1,2	0,33		
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