Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

115 kcal per maaltijd · 115 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 73 en% · koolhydraten 11 en% (waarvan suikers 1) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rauw Kipfilet in Beslag, onbereid	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	487	487			6%
kcal (kcal)	115	115			6%
Eiwit (g)	21	21	73,0		38%
Koolhydraten (g)	3,2	3,2	11,1		1%
Suiker (g)	0,4	0,4	1,4		1%
Water (g)	72,8	72,8			5%
Vet (g)	2	2	15,7		2%
Cholesterol (mg)	75	75			25%
Vezels (g)	0,2	0,2	0,3		1%
Verzadigd (g)	0,7	0,7	5,5		3%
EOV (g)	0,7	0,7			1%
MOV (g)	0,2	0,2			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,2			2%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,08		7%
B2 (mg)	0,05	0,05		3%
B3 (mg)	14	14		82%
B6 (mg)	0,58	0,58		38%
B12 (µg)	0,26	0,26		9%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,3	0,3		3%
E (mg)	0,6	0,6		5%
K (µg)	7,7	7,7		11%
A (µg)	35	35		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,2	10,2		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17	17		2%
Fosfor (mg)	207	207		38%
Magnesium (mg)	28	28		8%
Koper (mg)	0,14	0,14		16%
Jodium (µg)	2,5	2,5		2%

IJzer (mg)	0,7	0,7	6%
Selenium (µg)	12	12	17%
Zink (mg)	0,67	0,67	7%
Kalium (mg)	321	321	9%
Natrium (mg)	54	54	4%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1	1		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	33	33		2%
Zeaxanthine (µg)	7	7		4%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	35	35		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,4	0,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	20,6	20,6		37%
Stikstof (g)	3,2	3,2		
Polysacchariden (g)	2,8	2,8		
K2 (µg)	7,7	7,7		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,7	1,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,6	0,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,2		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,2	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	35	35		

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