

# DE VOEDINGSWAARDE VAN KIP

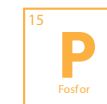


## Vitamine A

- Speciaal in hoge concentraties te vinden in kippenlevers
- Goed voor huid, haar en nagels
- Cruciaal voor gezonde ogen en een goed immuunsysteem

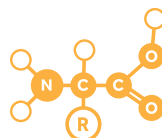


## Geen koolhydraten



## Fosfor

- Mineraal dat essentieel is voor stevige botten en tanden
- Goed voor de energiestofwisseling



## Eiwitten

- Bouwstoffen van het lichaam



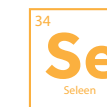
## Vitamine B6

- Essentieel voor een goede stofwisseling
- Reguleert de werking van bepaalde hormonen
- Nodig voor gezonde groei, aanmaak van bloed en een gezond afweersysteem



## Vet

- Levert essentiële bouwstoffen en energie aan het lichaam
- 25% minder verzadigde vetten dan in andere vleessoorten (en daardoor beter voor het cholesterol gehalte)
- Bron van vitaminen



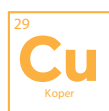
## Seleen

- Beschermt rode bloedlichaampjes tegen beschadigingen
- Maakt zware metalen minder giftig
- Belangrijk voor de werking van de schildklier



## Vitamine B2

- Maakt energie los uit eiwitten, vetten en koolhydraten



## Koper

- Betrokken bij de vorming van bindweefsel en botten
- Goed voor een gezond afweersysteem

De voedingswaarden in deze infographic zijn gebaseerd op naturel kippenvlees. Dit betekent dat er geen marinade, paneer of andere stoffen aan het vlees toe zijn gevoegd.

Deze informatie is beschikbaar gesteld door het Voedingscentrum.



[www.kipinederland.nl](http://www.kipinederland.nl)