

DE VOEDINGSWAARDE VAN KIP

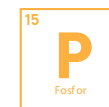


Vitamine A

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

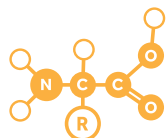


Geen koolhydraten



Fosfor

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



Eiwitten

- Bouwstoffen van het lichaam



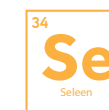
Vet

- 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



Vitamine B6

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



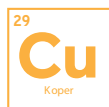
Seleen

- 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.

