Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

98 kcal per maaltijd · 49 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 9) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bonen-courgettesoep	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	412	206			5%
kcal (kcal)	98	49			5%
Eiwit (g)	3,7	1,8	15,0		7%
Koolhydraten (g)	6,9	3,4	28,0		3%
Suiker (g)	2,1	1	8,6		4%
Water (g)	165	82,6			11%
Vet (g)	5,6	2,8	51,6		6%
Cholesterol (mg)	0,5	0,25			0%
Vezels (g)	3	1,5	6,0		10%
Verzadigd (g)	0,72	0,36	6,6		3%
EOV (g)	2,7	1,4			3%
MOV (g)	1,7	0,84			7%
Omega 3 (g)	0,49	0,25			36%
Omega 6 (g)	1,2	0,59			13%
Omega 3 ALA (g)	0,49	0,25			44%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		6%
B2 (mg)	0,04	0,02		2%
B3 (mg)	0,9	0,45		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,8	2,4		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,1	0,53		8%
K (µg)	16,2	8,1		23%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	63,6	31,8		21%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	48,8	24,4		5%
Fosfor (mg)	75,8	37,9		14%
Magnesium (mg)	28,1	14,1		8%
Koper (mg)	0,10	0,05		11%
Jodium (µg)	0,56	0,28		0%

IJzer (mg)	1,0	0,5	9%
Selenium (µg)	0,46	0,23	1%
Zink (mg)	0,47	0,23	5%
Kalium (mg)	270	135	8%
Natrium (mg)	766	383	51%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	166	83		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	16,1	8,1		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,54	0,27		
Polysacchariden (g)	4,8	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,05		
Som van vetzuren (g)	5,2	2,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,53		
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