Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

198 kcal per maaltijd · 99 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 25 en% · koolhydraten 38 en% (waarvan suikers 8) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Erwtensoep, met groente en vlees	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	828	414			10%
kcal (kcal)	198	99			10%
Eiwit (g)	12,6	6,3	25,5		23%
Koolhydraten (g)	18,6	9,3	37,6		7%
Suiker (g)	3,8	1,9	7,7		8%
Water (g)	162	81,2			11%
Vet (g)	6,6	3,3	30,0		7%
Cholesterol (mg)	20	10			7%
Vezels (g)	6,8	3,4	6,9		23%
Verzadigd (g)	2,4	1,2	10,9		11%
EOV (g)	2,6	1,3			3%
MOV (g)	1	0,5			4%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,8	0,4			9%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,08			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,12		22%
B2 (mg)	0,12	0,06		8%
B3 (mg)	3,4	1,7		20%
B6 (mg)	0,21	0,1		14%
B12 (µg)	0,14	0,07		5%
C (mg)	4	2		5%
D (µg)	0,2	0,1		2%
E (mg)	0,6	0,3		5%
K (µg)	14	7		20%
A (µg)	10	5		
B11 / Foliumzuur (µg)	35,2	17,6		12%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	56	28		6%
Fosfor (mg)	240	120		44%
Magnesium (mg)	60	30		17%
Koper (mg)	0,16	0,08		18%
Jodium (µg)	2,6	1,3		2%

IJzer (mg)	1,8	0,9	16%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	1,7	0,86	19%
Kalium (mg)	668	334	19%
Natrium (mg)	558	279	37%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	114	57		3%
Alfa-caroteen (µg)	4	2		1%
Luteine (µg)	98	49		5%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	18	9		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2	1		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	14	7		
Eiwit plantaardig (g)	7,8	3,9		14%
Eiwit dierlijk (g)	4,8	2,4		9%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	14,8	7,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,2	3,1		
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)	0,4	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	2,4	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,04	0,02		
IJzer haem (mg)	0,2	0,1		
IJzer non-haem (mg)	1,6	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	28	14		

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