Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

112 kcal per maaltijd · 56 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 46 en% (waarvan suikers 9) · vet 8 en% (waarvan verzadigd 1) · vezel 16 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Erwtensoep, vegetarisch	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	474	237			6%
kcal (kcal)	112	56			6%
Eiwit (g)	8,4	4,2	30,1		15%
Koolhydraten (g)	12,7	6,4	45,5		5%
Suiker (g)	2,4	1,2	8,6		5%
Water (g)	151	75,7			10%
Vet (g)	0,96	0,48	7,7		1%
Cholesterol (mg)	0,2	0,1			0%
Vezels (g)	8,9	4,5	15,9		30%
Verzadigd (g)	0,16	0,08	1,3		1%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0,25	0,13			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,21	0,11			2%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,21	0,1		19%
B2 (mg)	0,04	0,02		2%
B3 (mg)	2,2	1,1		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,2	0,61		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,09	0,05		1%
K (µg)	44,6	22,3		64%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,8	7,4		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	40,6	20,3		4%
Fosfor (mg)	162	81		29%
Magnesium (mg)	49,8	24,9		14%
Koper (mg)	0,28	0,14		31%
Jodium (µg)	6,5	3,3		4%

IJzer (mg)	2,1	1,1	19%
Selenium (µg)	1,1	0,53	2%
Zink (mg)	1,3	0,66	15%
Kalium (mg)	462	231	13%
Natrium (mg)	188	94,2	13%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1506	753		38%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	140	69,9		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	0,67		
Polysacchariden (g)	10,3	5,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,48	0,24		
Som van vetzuren (g)	0,63	0,32		
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)	0,09	0,05		
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