Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

212 kcal per maaltijd · 106 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 6) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Franse uiensoep, gegratineerd met brood en kaas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	880	440			10%
kcal (kcal)	212	106			11%
Eiwit (g)	8,4	4,2	15,8		15%
Koolhydraten (g)	14,6	7,3	27,5		6%
Suiker (g)	3,2	1,6	6,0		6%
Water (g)	160	79,9			11%
Vet (g)	12,8	6,4	54,5		14%
Cholesterol (mg)	16,2	8,1			5%
Vezels (g)	1,8	0,9	1,7		6%
Verzadigd (g)	4,5	2,3	19,2		20%
EOV (g)	5	2,5			6%
MOV (g)	2,3	1,2			10%
Omega 3 (g)	0,57	0,29			42%
Omega 6 (g)	1,7	0,86			19%
Omega 3 ALA (g)	0,57	0,29			51%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		3%
B2 (mg)	0,1	0,05		6%
B3 (mg)	2,1	1		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,38	0,19		14%
C (mg)	4,3	2,2		6%
D (µg)	0,04	0,02		0%
E (mg)	1,5	0,75		11%
K (µg)	9,9	5		14%
A (µg)	45,6	22,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	26,3	13,2		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	220	110		22%
Fosfor (mg)	154	77		28%
Magnesium (mg)	21,1	10,5		6%
Koper (mg)	0,32	0,16		35%
Jodium (µg)	12,6	6,3		8%

IJzer (mg)	0,74	0,37	7%
Selenium (µg)	5,6	2,8	8%
Zink (mg)	1,2	0,61	13%
Kalium (mg)	177	88,6	5%
Natrium (mg)	987	493	66%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	58,4	29,2		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	50,8	25,4		6%
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	0,65		
Polysacchariden (g)	11,4	5,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,06		
Som van vetzuren (g)	12,2	6,1		
Transvetten (g)	0,21	0,11		
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)	1,5	0,75		
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