Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

162 kcal per maaltijd · 81 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 18) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 36) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalensoep, fabrieksmatig, kant-en-klaar, Saarioinen	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	672	336			8%
kcal (kcal)	162	81			8%
Eiwit (g)	4,4	2,2	10,8		8%
Koolhydraten (g)	10	5	24,7		4%
Suiker (g)	7,4	3,7	18,2		15%
Water (g)	172	86,1			11%
Vet (g)	11,3	5,7	62,9		13%
Cholesterol (mg)	35,7	17,9			12%
Vezels (g)	0,73	0,36	0,9		2%
Verzadigd (g)	6,5	3,3	36,2		29%
EOV (g)	3,2	1,6			4%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0,22	0,11			16%
Omega 6 (g)	0,53	0,27			6%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,10			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,01			11%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		3%
B2 (mg)	0,15	0,07		9%
B3 (mg)	1,5	0,76		9%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,46	0,23		16%
C (mg)	5,1	2,5		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	0,52		8%
K (µg)	6,5	3,2		9%
A (µg)	76,6	38,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,1	5,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	96,1	48		10%
Fosfor (mg)	87,4	43,7		16%
Magnesium (mg)	15	7,5		4%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	33,7	16,9		22%

IJzer (mg)	0,68	0,34	6%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	0,6	0,3	7%
Kalium (mg)	221	111	6%
Natrium (mg)	68,7	34,3	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	45,4	22,7		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	73,4	36,7		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,7	0,35		
Polysacchariden (g)	2,6	1,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,16	0,08		
Som van vetzuren (g)	10,7	5,4		
Transvetten (g)	0,27	0,13		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,52		
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