Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

92 kcal per maaltijd · 46 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 17) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalensoep, met wortel en plantaardige kookroom	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	384	192			5%
kcal (kcal)	92	46			5%
Eiwit (g)	4,7	2,4	20,6		8%
Koolhydraten (g)	4,2	2,1	18,3		2%
Suiker (g)	3,9	1,9	16,9		8%
Water (g)	157	78,5			10%
Vet (g)	5,8	2,9	56,9		7%
Cholesterol (mg)	38	19			13%
Vezels (g)	1,8	0,9	3,9		6%
Verzadigd (g)	0,93	0,46	9,1		4%
EOV (g)	2,8	1,4			3%
MOV (g)	1,7	0,85			7%
Omega 3 (g)	0,49	0,25			36%
Omega 6 (g)	1,2	0,6			14%
Omega 3 ALA (g)	0,42	0,21			38%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,07	0,03			26%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,02		4%
B2 (mg)	0,05	0,03		3%
B3 (mg)	1,9	0,93		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,72	0,36		26%
C (mg)	4,2	2,1		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,2	1,1		17%
K (µg)	20,6	10,3		29%
A (µg)	0,46	0,23		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,4	9,2		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	44,7	22,4		4%
Fosfor (mg)	63,4	31,7		12%
Magnesium (mg)	17,6	8,8		5%
Koper (mg)	0,11	0,05		12%
Jodium (µg)	56,9	28,5		38%

IJzer (mg)	1,4	0,68		12%
Selenium (µg)	5,9	2,9		8%
Zink (mg)	0,67	0,34		7%
Kalium (mg)	301	151		9%
Natrium (mg)	352	176		23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4122	2061		103%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	418	209		52%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,74	0,37		
Polysacchariden (g)	0,32	0,16		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	0,10		
Som van vetzuren (g)	5,5	2,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,03	0,02		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,2	1,1		
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