Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

122 kcal per maaltijd · 61 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 9 en% (waarvan suikers 2) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Garnalensoep, romig, gebonden	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	506	253			6%
kcal (kcal)	122	61			6%
Eiwit (g)	12,3	6,2	40,4		22%
Koolhydraten (g)	2,6	1,3	8,6		1%
Suiker (g)	0,48	0,24	1,6		1%
Water (g)	152	75,9			10%
Vet (g)	6,8	3,4	50,1		8%
Cholesterol (mg)	137	68,4			46%
Vezels (g)	0,1	0,05	0,2		0%
Verzadigd (g)	3,9	1,9	28,5		17%
EOV (g)	1,7	0,85			2%
MOV (g)	0,55	0,28			2%
Omega 3 (g)	0,29	0,14			21%
Omega 6 (g)	0,23	0,12			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,22	0,11			88%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		1%
B2 (mg)	0,05	0,03		3%
B3 (mg)	4	2		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,5	1,3		89%
C (mg)	0,1	0,05		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,8	1,4		22%
K (µg)	1,7	0,87		2%
A (µg)	72,7	36,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	13	6,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	68,2	34,1		7%
Fosfor (mg)	131	65,3		24%
Magnesium (mg)	19,4	9,7		6%
Koper (mg)	0,16	0,08		18%
Jodium (µg)	148	74,1		99%

IJzer (mg)	2,4	1,2	22%
Selenium (µg)	19,4	9,7	28%
Zink (mg)	1,3	0,63	14%
Kalium (mg)	114	56,9	3%
Natrium (mg)	559	279	37%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20,3	10,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	66,9	33,5		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	0,99		
Polysacchariden (g)	2,2	1,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,02	0,01		
Som van vetzuren (g)	6,3	3,1		
Transvetten (g)	0,15	0,08		
EPA (g)	0,1	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,12	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,8	1,4		
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