Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 12) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gerstesoep, met champignons	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	618	309			7%
kcal (kcal)	148	74			7%
Eiwit (g)	2,8	1,4	7,5		5%
Koolhydraten (g)	8,7	4,4	23,6		3%
Suiker (g)	4,5	2,3	12,3		9%
Water (g)	140	69,9			9%
Vet (g)	10,8	5,4	65,5		12%
Cholesterol (mg)	0,66	0,33			0%
Vezels (g)	2,6	1,3	3,5		9%
Verzadigd (g)	3,2	1,6	19,3		14%
EOV (g)	4,3	2,2			5%
MOV (g)	2,3	1,1			9%
Omega 3 (g)	0,53	0,27			39%
Omega 6 (g)	1,7	0,86			19%
Omega 3 ALA (g)	0,53	0,27			48%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,23	0,11		14%
B3 (mg)	3,2	1,6		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,03		2%
C (mg)	4,2	2,1		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,86	0,43		7%
K (µg)	11,9	6		17%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,2	8,1		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,7	17,4		3%
Fosfor (mg)	84,2	42,1		15%
Magnesium (mg)	18	9		5%
Koper (mg)	0,14	0,07		15%
Jodium (µg)	8,3	4,2		6%

IJzer (mg)	1,9	0,97	18%
Selenium (µg)	20,5	10,2	29%
Zink (mg)	0,78	0,39	9%
Kalium (mg)	458	229	13%
Natrium (mg)	631	315	42%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2614	1307		65%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	265	133		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,45	0,22		
Polysacchariden (g)	4,2	2,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,26	0,13		
Som van vetzuren (g)	10,4	5,2		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
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)	0,86	0,43		
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