Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

94 kcal per maaltijd · 47 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 26) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentesoep, kant-en-klaar	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	392	196			5%
kcal (kcal)	94	47			5%
Eiwit (g)	2,6	1,3	11,1		5%
Koolhydraten (g)	11,4	5,7	48,5		4%
Suiker (g)	6,2	3,1	26,4		12%
Water (g)	182	91,2			12%
Vet (g)	3,8	1,9	36,4		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,6	0,8	3,4		5%
Verzadigd (g)	2,4	1,2	23,0		11%
EOV (g)	0,8	0,4			1%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	2	1		12%
B6 (mg)	0,07	0,03		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	8	4		11%
D (µg)	0,2	0,1		2%
E (mg)	1,6	0,8		12%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	10	5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36	18		4%
Fosfor (mg)	60	30		11%
Magnesium (mg)	12	6		3%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,6	0,3	5%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,36	0,18	4%
Kalium (mg)	292	146	8%
Natrium (mg)	562	281	37%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	120	60		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10	5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	2,6	1,3		5%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	5,2	2,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,6	1,8		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,6	0,3		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,02		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,3		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	20	10		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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