Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

24 kcal per maaltijd · 32 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 58 en% (waarvan suikers 38) · vet 6 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 20 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groentesoep, rauw	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	102	136			1%
kcal (kcal)	24	32			1%
Eiwit (g)	1,1	1,5	18,8		2%
Koolhydraten (g)	3,5	4,6	57,5		1%
Suiker (g)	2,3	3	37,5		5%
Water (g)	67,3	89,7			4%
Vet (g)	0,15	0,2	5,6		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,4	3,2	20,0		8%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,08	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,04		3%
B2 (mg)	0,04	0,05		2%
B3 (mg)	0,45	0,6		3%
B6 (mg)	0,14	0,19		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	12,8	17		17%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,23	0,3		2%
K (µg)	32,9	43,8		47%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	43,1	57,5		14%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30,8	41		3%
Fosfor (mg)	29,3	39		5%
Magnesium (mg)	9	12		3%
Koper (mg)	0,03	0,04		3%
Jodium (µg)	1,7	2,3		1%

IJzer (mg)	0,6	0,8	5%
Selenium (µg)	0,75	1	1%
Zink (mg)	0,29	0,39	3%
Kalium (mg)	230	306	7%
Natrium (mg)	19,5	26	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1535	2046		38%
Alfa-caroteen (µg)	466	621		67%
Luteine (µg)	616	821		31%
Zeaxanthine (µg)	3	4		2%
Lycopeen (µg)	7,5	10		0%
RAE (µg)	147	196		18%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	32,9	43,8		
Eiwit plantaardig (g)	1,1	1,5		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,1	1,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,2		
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)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,23	0,3		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	295	393		
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