Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

78 kcal per maaltijd · 39 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 50 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 1) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Heldere soep met vlees, rund of kip, bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	326	163			4%
kcal (kcal)	78	39			4%
Eiwit (g)	9,8	4,9	50,3		18%
Koolhydraten (g)	0,6	0,3	3,1		0%
Suiker (g)	0,2	0,1	1,0		0%
Water (g)	184	91,9			12%
Vet (g)	4	2	46,2		5%
Cholesterol (mg)	24	12			8%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	1,2	0,6	13,8		5%
EOV (g)	1,4	0,7			2%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,8	0,4			9%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	4,4	2,2		26%
B6 (mg)	0,16	0,08		11%
B12 (µg)	0,6	0,3		21%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,2	0,1		2%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	6	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,8	1,9		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	6		1%
Fosfor (mg)	106	53		19%
Magnesium (mg)	12	6		3%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	2,4	1,2		2%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	1,5	0,77	17%
Kalium (mg)	186	93	5%
Natrium (mg)	630	315	42%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	8	4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0	0		
Eiwit plantaardig (g)	0,4	0,2		1%
Eiwit dierlijk (g)	9,4	4,7		17%
Stikstof (g)	1	0,5		
Polysacchariden (g)	0,4	0,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,4	1,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,02	0,01		
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)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,1	0,05		
IJzer haem (mg)	0,6	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8	4		

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