Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

72 kcal per maaltijd · 36 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 46 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 7) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 13) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

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

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	300	150			4%
kcal (kcal)	72	36			4%
Eiwit (g)	8,2	4,1	45,6		15%
Koolhydraten (g)	1,8	0,9	10,0		1%
Suiker (g)	1,2	0,6	6,7		2%
Water (g)	184	92,1			12%
Vet (g)	3,4	1,7	42,5		4%
Cholesterol (mg)	18	9			6%
Vezels (g)	1	0,5	2,8		3%
Verzadigd (g)	1	0,5	12,5		4%
EOV (g)	1	0,5			1%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,6	0,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,04			7%
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)	3,8	1,9		22%
B6 (mg)	0,19	0,10		13%
B12 (µg)	0,46	0,23		16%
C (mg)	12	6		16%
D (µg)	0,2	0,1		2%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	13,4	6,7		19%
A (µg)	6	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,8	12,9		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22	11		2%
Fosfor (mg)	96	48		17%
Magnesium (mg)	14	7		4%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	2,8	1,4		2%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	1,3	0,67	15%
Kalium (mg)	254	127	7%
Natrium (mg)	500	250	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	776	388		19%
Alfa-caroteen (µg)	184	92		26%
Luteine (µg)	308	154		15%
Zeaxanthine (µg)	10	5		5%
Lycopeen (µg)	210	105		5%
RAE (µg)	78	39		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	6	3		2%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	13,4	6,7		
Eiwit plantaardig (g)	0,8	0,4		1%
Eiwit dierlijk (g)	7,4	3,7		13%
Stikstof (g)	0,8	0,4		
Polysacchariden (g)	0,6	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	1,4		
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)	0,4	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
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)	0,08	0,04		
IJzer haem (mg)	0,4	0,2		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	150	75		

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