Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

180 kcal per maaltijd · 90 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 10 en% (waarvan suikers 1) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 34) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kaassoep, met groentebouillon en tarwemeel	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	748	374			9%
kcal (kcal)	180	90			9%
Eiwit (g)	9,1	4,6	20,3		16%
Koolhydraten (g)	4,6	2,3	10,2		2%
Suiker (g)	0,34	0,17	0,8		1%
Water (g)	166	82,9			11%
Vet (g)	13,8	6,9	69,2		16%
Cholesterol (mg)	23,5	11,7			8%
Vezels (g)	0,27	0,14	0,3		1%
Verzadigd (g)	6,7	3,4	33,5		30%
EOV (g)	4,5	2,2			5%
MOV (g)	1,5	0,73			6%
Omega 3 (g)	0,33	0,16			24%
Omega 6 (g)	1,1	0,53			12%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,16			29%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		1%
B2 (mg)	0,11	0,06		7%
B3 (mg)	2,2	1,1		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,58	0,29		21%
C (mg)	0,06	0,03		0%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,93	0,47		7%
K (µg)	6,9	3,4		10%
A (µg)	81,9	41		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,2	10,6		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	284	142		28%
Fosfor (mg)	170	85,1		31%
Magnesium (mg)	15,5	7,8		4%
Koper (mg)	0,38	0,19		42%
Jodium (µg)	11,9	6		8%

IJzer (mg)	0,16	0,08	1%
Selenium (µg)	6,2	3,1	9%
Zink (mg)	1,3	0,64	14%
Kalium (mg)	41,5	20,8	1%
Natrium (mg)	1132	566	75%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	75,3	37,7		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	88,7	44,3		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,7		
Polysacchariden (g)	4,3	2,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,01	< 0,01		
Som van vetzuren (g)	13,1	6,5		
Transvetten (g)	0,33	0,17		
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)	0,93	0,47		
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