Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

120 kcal per maaltijd · 60 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 11) · vet 29 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kip-macaronisoep, met bonen, paprika, prei en wortel	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	508	254			6%
kcal (kcal)	120	60			6%
Eiwit (g)	9,6	4,8	32,1		17%
Koolhydraten (g)	10,9	5,5	36,4		4%
Suiker (g)	3,2	1,6	10,6		6%
Water (g)	154	77			10%
Vet (g)	3,9	1,9	29,2		4%
Cholesterol (mg)	18,3	9,1			6%
Vezels (g)	1,6	0,8	2,7		5%
Verzadigd (g)	0,74	0,37	5,5		3%
EOV (g)	1,8	0,88			2%
MOV (g)	1,1	0,55			5%
Omega 3 (g)	0,25	0,12			18%
Omega 6 (g)	0,85	0,43			10%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,11			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		6%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	3,6	1,8		21%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,1		7%
C (mg)	30,8	15,4		41%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,67		10%
K (µg)	35,9	18,0		51%
A (µg)	7,9	4		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,4	13,7		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25,7	12,8		3%
Fosfor (mg)	89	44,5		16%
Magnesium (mg)	20,3	10,1		6%
Koper (mg)	0,07	0,03		8%
Jodium (µg)	5,2	2,6		3%

IJzer (mg)	0,97	0,49	9%
Selenium (µg)	5,5	2,7	8%
Zink (mg)	0,73	0,36	8%
Kalium (mg)	324	162	9%
Natrium (mg)	404	202	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1258	629		31%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	124	62,1		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	0,77		
Polysacchariden (g)	7,7	3,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,07		
Som van vetzuren (g)	3,6	1,8		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	0,67		
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