Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

172 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 2) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kippensoep, met aardappel en groenten	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	722	361			9%
kcal (kcal)	172	86			9%
Eiwit (g)	16,1	8,1	37,4		29%
Koolhydraten (g)	6,4	3,2	14,8		2%
Suiker (g)	0,71	0,36	1,7		1%
Water (g)	150	74,9			10%
Vet (g)	8,9	4,5	46,6		10%
Cholesterol (mg)	75,8	37,9			25%
Vezels (g)	0,9	0,45	1,0		3%
Verzadigd (g)	2,2	1,1	11,4		10%
EOV (g)	4,5	2,2			5%
MOV (g)	1,8	0,91			7%
Omega 3 (g)	0,14	0,07			10%
Omega 6 (g)	1,7	0,84			19%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,06			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,05		9%
B2 (mg)	0,11	0,06		7%
B3 (mg)	5,1	2,6		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,14	0,07		5%
C (mg)	8,4	4,2		11%
D (µg)	0,51	0,26		5%
E (mg)	0,61	0,3		5%
K (µg)	52,3	26,1		75%
A (µg)	27,1	13,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,4	10,7		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,3	9,1		2%
Fosfor (mg)	160	79,8		29%
Magnesium (mg)	24,6	12,3		7%
Koper (mg)	0,09	0,05		10%
Jodium (µg)	28,9	14,4		19%

IJzer (mg)	1,3	0,65	12%
Selenium (µg)	10,2	5,1	15%
Zink (mg)	1,2	0,58	13%
Kalium (mg)	358	179	10%
Natrium (mg)	314	157	21%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	711	356		18%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	87,1	43,5		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,6	1,3		
Polysacchariden (g)	5,7	2,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,27	0,14		
Som van vetzuren (g)	8,5	4,3		
Transvetten (g)	0,07	0,04		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,61	0,3		
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