Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

192 kcal per maaltijd · 96 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 1) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kippensoep, met knolselderij en prei	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	798	399			10%
kcal (kcal)	192	96			10%
Eiwit (g)	18,4	9,2	38,4		33%
Koolhydraten (g)	1,8	0,88	3,6		1%
Suiker (g)	0,29	0,14	0,6		1%
Water (g)	141	70,4			9%
Vet (g)	12,2	6,1	57,3		14%
Cholesterol (mg)	92,4	46,2			31%
Vezels (g)	0,32	0,16	0,3		1%
Verzadigd (g)	2,9	1,5	13,6		13%
EOV (g)	6,1	3,1			7%
MOV (g)	2,5	1,3			10%
Omega 3 (g)	0,26	0,13			19%
Omega 6 (g)	2,3	1,1			26%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,12			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			7%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,11	0,06		7%
B3 (mg)	5,6	2,8		33%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,18	0,09		6%
C (mg)	1,3	0,63		2%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,94	0,47		7%
K (µg)	60,3	30,2		86%
A (µg)	38,5	19,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	9,9	5		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18,9	9,5		2%
Fosfor (mg)	169	84,5		31%
Magnesium (mg)	17,4	8,7		5%
Koper (mg)	0,07	0,03		7%
Jodium (µg)	34,6	17,3		23%

IJzer (mg)	1,2	0,58	10%
Selenium (µg)	12,2	6,1	17%
Zink (mg)	1,2	0,61	13%
Kalium (mg)	200	100	6%
Natrium (mg)	384	192	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	67,9	33,9		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	39,2	19,6		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	1,5		
Polysacchariden (g)	1,5	0,73		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	11,7	5,9		
Transvetten (g)	0,10	0,05		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,94	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