Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

164 kcal per maaltijd · 82 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 6) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 55) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kippensoep, met kokosmelk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	680	340			8%
kcal (kcal)	164	82			8%
Eiwit (g)	9,5	4,8	23,3		17%
Koolhydraten (g)	2,7	1,3	6,5		1%
Suiker (g)	2,4	1,2	5,9		5%
Water (g)	153	76,5			10%
Vet (g)	12,5	6,3	68,8		14%
Cholesterol (mg)	21,4	10,7			7%
Vezels (g)	0,86	0,43	1,0		3%
Verzadigd (g)	10	5	54,7		45%
EOV (g)	1,3	0,64			1%
MOV (g)	0,52	0,26			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,02			4%
Omega 6 (g)	0,46	0,23			5%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			9%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,1	0,05		6%
B3 (mg)	3,8	1,9		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,26	0,13		9%
C (mg)	2	0,98		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,42	0,21		3%
K (µg)	25,2	12,6		36%
A (µg)	9,3	4,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,6	9,3		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	27,3	13,7		3%
Fosfor (mg)	119	59,3		22%
Magnesium (mg)	33,5	16,7		10%
Koper (mg)	0,18	0,09		19%
Jodium (µg)	18,3	9,2		12%

IJzer (mg)	2	1	18%
Selenium (µg)	6,6	3,3	9%
Zink (mg)	0,91	0,45	10%
Kalium (mg)	297	149	8%
Natrium (mg)	687	343	46%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	421	210		11%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	50,6	25,3		6%
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	0,76		
Polysacchariden (g)	0,24	0,12		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,11	0,06		
Som van vetzuren (g)	11,8	5,9		
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)	0,42	0,21		
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