Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

106 kcal per maaltijd · 53 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 11) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kippensoep, met tomaat	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	442	221			5%
kcal (kcal)	106	53			5%
Eiwit (g)	10,1	5	38,1		18%
Koolhydraten (g)	7,8	3,9	29,5		3%
Suiker (g)	3	1,5	11,3		6%
Water (g)	173	86,6			12%
Vet (g)	3,2	1,6	26,9		4%
Cholesterol (mg)	22,2	11,1			7%
Vezels (g)	1,9	0,96	3,6		6%
Verzadigd (g)	0,6	0,3	5,1		3%
EOV (g)	1,5	0,74			2%
MOV (g)	0,88	0,44			4%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	0,67	0,34			8%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,10			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			4%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,09	0,05		6%
B3 (mg)	3,5	1,8		21%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,26	0,13		9%
C (mg)	9,9	5		13%
D (µg)	0,04	0,02		0%
E (mg)	1	0,52		8%
K (µg)	12,1	6,1		17%
A (µg)	4,3	2,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	29,1	14,6		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23,9	12		2%
Fosfor (mg)	99,8	49,9		18%
Magnesium (mg)	25,6	12,8		7%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	14,5	7,2		10%

IJzer (mg)	0,63	0,32	6%
Selenium (µg)	11	5,5	16%
Zink (mg)	0,51	0,25	6%
Kalium (mg)	475	237	14%
Natrium (mg)	627	313	42%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	684	342		17%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	67,4	33,7		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	0,8		
Polysacchariden (g)	4,8	2,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,36	0,18		
Som van vetzuren (g)	3	1,5		
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	0,52		
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