Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

50 kcal per maaltijd · 25 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 6) · vet 25 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kippensoep, uit blik of zak	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	208	104			2%
kcal (kcal)	50	25			3%
Eiwit (g)	4	2	32,0		7%
Koolhydraten (g)	5	2,5	40,0		2%
Suiker (g)	0,8	0,4	6,4		2%
Water (g)	189	94,4			13%
Vet (g)	1,4	0,7	25,2		2%
Cholesterol (mg)	4	2			1%
Vezels (g)	0,4	0,2	1,6		1%
Verzadigd (g)	1	0,5	18,0		4%
EOV (g)	0,4	0,2			0%
MOV (g)	0,2	0,1			1%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		2%
B2 (mg)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,04	0,02		3%
B12 (µg)	0,12	0,06		4%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,8	0,4		6%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	6	3		
B11 / Foliumzuur (µg)	4	2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	18	9		2%
Fosfor (mg)	24	12		4%
Magnesium (mg)	8	4		2%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,24	0,12	3%
Kalium (mg)	248	124	7%
Natrium (mg)	584	292	39%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	40	20		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10	5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	4	2		7%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,2	2,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,4	0,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,8	0,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,01		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,2	0,1		
IJzer non-haem (mg)	0,8	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	12	6		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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