Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

118 kcal per maaltijd · 59 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 4) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knakworstsoep	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	524	262			6%
kcal (kcal)	118	59			6%
Eiwit (g)	5,5	2,7	18,5		10%
Koolhydraten (g)	8	4	27,3		3%
Suiker (g)	1,3	0,66	4,5		3%
Water (g)	162	81			11%
Vet (g)	6,8	3,4	51,5		8%
Cholesterol (mg)	13,6	6,8			5%
Vezels (g)	0,95	0,47	1,6		3%
Verzadigd (g)	2,6	1,3	20,0		12%
EOV (g)	2,8	1,4			3%
MOV (g)	0,85	0,43			3%
Omega 3 (g)	0,09	0,05			7%
Omega 6 (g)	0,73	0,36			8%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,04			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,22	0,11		20%
B2 (mg)	0,07	0,03		4%
B3 (mg)	2,6	1,3		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,1		7%
C (mg)	8,2	4,1		11%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,2	0,10		2%
K (µg)	5,6	2,8		8%
A (µg)	2,2	1,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,8	8,4		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,8	8,9		2%
Fosfor (mg)	70,8	35,4		13%
Magnesium (mg)	19,6	9,8		6%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	16,7	8,4		11%

IJzer (mg)	0,73	0,37	7%
Selenium (µg)	4,5	2,3	6%
Zink (mg)	0,75	0,37	8%
Kalium (mg)	329	165	9%
Natrium (mg)	526	263	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	654	327		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	61,5	30,8		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,88	0,44		
Polysacchariden (g)	6,7	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,32	0,16		
Som van vetzuren (g)	6,4	3,2		
Transvetten (g)	0,02	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)	0,2	0,10		
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