Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

94 kcal per maaltijd · 47 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 5) · vet 32 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Knakworstsoep, met light knakworst	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	408	204			5%
kcal (kcal)	94	47			5%
Eiwit (g)	5,5	2,8	23,5		10%
Koolhydraten (g)	9,5	4,7	40,3		4%
Suiker (g)	1,3	0,64	5,5		3%
Water (g)	164	81,9			11%
Vet (g)	3,4	1,7	32,4		4%
Cholesterol (mg)	15,5	7,7			5%
Vezels (g)	0,97	0,49	2,1		3%
Verzadigd (g)	1,1	0,57	10,9		5%
EOV (g)	1,5	0,75			2%
MOV (g)	0,54	0,27			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,03			5%
Omega 6 (g)	0,47	0,23			5%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,19	0,10		18%
B2 (mg)	0,07	0,03		4%
B3 (mg)	2,7	1,4		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,14	0,07		5%
C (mg)	8,2	4,1		11%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,19	0,09		1%
K (µg)	9,8	4,9		14%
A (µg)	4,1	2,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,5	8,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,5	8,8		2%
Fosfor (mg)	68	34		12%
Magnesium (mg)	18,6	9,3		5%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	18	9		12%

IJzer (mg)	0,7	0,35	6%
Selenium (µg)	4,2	2,1	6%
Zink (mg)	0,65	0,33	7%
Kalium (mg)	311	156	9%
Natrium (mg)	501	250	33%

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)	63,4	31,7		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,89	0,45		
Polysacchariden (g)	8,2	4,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,32	0,16		
Som van vetzuren (g)	3,2	1,6		
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)	0,19	0,09		
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