Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

84 kcal per maaltijd · 42 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 13 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 19) · vet 62 en% (waarvan verzadigd 42) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Komkommersoep, koud	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	348	174			4%
kcal (kcal)	84	42			4%
Eiwit (g)	2,8	1,4	13,2		5%
Koolhydraten (g)	4,3	2,2	20,6		2%
Suiker (g)	4	2	19,0		8%
Water (g)	178	89,2			12%
Vet (g)	5,8	2,9	62,0		7%
Cholesterol (mg)	13,4	6,7			4%
Vezels (g)	0,64	0,32	1,5		2%
Verzadigd (g)	3,9	2	42,3		18%
EOV (g)	1,4	0,71			2%
MOV (g)	0,19	0,09			1%
Omega 3 (g)	0,04	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,12	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,18	0,09		12%
B3 (mg)	0,94	0,47		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,14	0,07		5%
C (mg)	9,1	4,6		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,24	0,12		2%
K (µg)	10,5	5,2		15%
A (µg)	51,2	25,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	18,5	9,3		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	93,3	46,6		9%
Fosfor (mg)	93,4	46,7		17%
Magnesium (mg)	15,4	7,7		4%
Koper (mg)	0,03	0,02		3%
Jodium (µg)	24,6	12,3		16%

IJzer (mg)	0,24	0,12	2%
Selenium (µg)	2,2	1,1	3%
Zink (mg)	0,36	0,18	4%
Kalium (mg)	261	130	7%
Natrium (mg)	635	317	42%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	217	109		5%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	69,6	34,8		9%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,42	0,21		
Polysacchariden (g)	0,34	0,17		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,52	0,26		
Som van vetzuren (g)	5,7	2,9		
Transvetten (g)	0,11	0,06		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,24	0,12		
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