Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

140 kcal per maaltijd · 70 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 49 en% (waarvan suikers 9) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Linzensoep	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	592	296			7%
kcal (kcal)	140	70			7%
Eiwit (g)	8,1	4	23,0		14%
Koolhydraten (g)	17,1	8,5	48,8		7%
Suiker (g)	3,3	1,7	9,4		7%
Water (g)	152	76			10%
Vet (g)	3,6	1,8	23,3		4%
Cholesterol (mg)	0,42	0,21			0%
Vezels (g)	3,5	1,8	5,0		12%
Verzadigd (g)	0,5	0,25	3,2		2%
EOV (g)	1,7	0,86			2%
MOV (g)	1,1	0,56			5%
Omega 3 (g)	0,25	0,12			18%
Omega 6 (g)	0,72	0,36			8%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,12			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,1	0,05		6%
B3 (mg)	1,9	0,93		11%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3,4	1,7		5%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1	0,51		8%
K (µg)	13,6	6,8		19%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	34,1	17		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,7	21,4		4%
Fosfor (mg)	127	63,4		23%
Magnesium (mg)	40,1	20,1		11%
Koper (mg)	0,34	0,17		37%
Jodium (µg)	2,8	1,4		2%

IJzer (mg)	3,7	1,8	33%
Selenium (µg)	3,6	1,8	5%
Zink (mg)	1,3	0,66	15%
Kalium (mg)	423	211	12%
Natrium (mg)	706	353	47%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1219	610		30%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	120	59,9		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	0,63		
Polysacchariden (g)	13,8	6,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,22	0,11		
Som van vetzuren (g)	3,4	1,7		
Transvetten (g)	0	0		
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)	1	0,51		
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