Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

126 kcal per maaltijd · 420 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 21) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 9 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdvervanger, soeppoeder, aardappel en prei, Allevo	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	529	1764			6%
kcal (kcal)	126	420			6%
Eiwit (g)	11,1	37	35,2		20%
Koolhydraten (g)	12,6	42	40,0		5%
Suiker (g)	6,6	22	21,0		13%
Water (g)	0	0			0%
Vet (g)	2,3	7,5	16,1		3%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	5,4	18	8,6		18%
Verzadigd (g)	0,45	1,5	3,2		2%
EOV (g)	–	–			–
MOV (g)	0,6	2			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,2			4%
Omega 6 (g)	0,54	1,8			6%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,2			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,24	0,8		22%
B2 (mg)	0,42	1,4		26%
B3 (mg)	3,3	11		19%
B6 (mg)	0,39	1,3		26%
B12 (µg)	0,54	1,8		19%
C (mg)	10,8	36		14%
D (µg)	0,9	3		9%
E (mg)	1,8	6		14%
K (µg)	12,6	42		18%
A (µg)	182	606		
B11 / Foliumzuur (µg)	54,6	182		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	164	545		16%
Fosfor (mg)	146	485		26%
Magnesium (mg)	63,6	212		18%
Koper (mg)	0,36	1,2		40%
Jodium (µg)	27,3	91		18%

IJzer (mg)	3	10	27%
Selenium (µg)	9,9	33	14%
Zink (mg)	2,7	9	30%
Kalium (mg)	570	1900	16%
Natrium (mg)	510	1700	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	182	606		23%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	5,9		
Polysacchariden (g)	6	20		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,45	1,5		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,8	6		
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