Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

157 kcal per maaltijd · 349 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 52 en% · koolhydraten 27 en% (waarvan suikers 21) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdvervanger, soeppoeder, asperge, vis, kip en champignon, Easy Diet	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	663	1473			8%
kcal (kcal)	157	349			8%
Eiwit (g)	20,3	45	51,6		36%
Koolhydraten (g)	10,6	23,5	26,9		4%
Suiker (g)	8,3	18,4	21,1		17%
Water (g)	7,6	16,9			1%
Vet (g)	3	6,6	17,0		3%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3,6	8	4,6		12%
Verzadigd (g)	0,81	1,8	4,6		4%
EOV (g)	0,92	2			1%
MOV (g)	0,53	1,2			2%
Omega 3 (g)	0,18	0,4			13%
Omega 6 (g)	0,35	0,78			4%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,4			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,48	1,1		44%
B2 (mg)	0,72	1,6		45%
B3 (mg)	5,4	12		32%
B6 (mg)	0,65	1,5		44%
B12 (µg)	0,86	1,9		31%
C (mg)	38,5	85,5		51%
D (µg)	1,5	3,3		15%
E (mg)	3,2	7,1		25%
K (µg)	21,4	47,5		31%
A (µg)	291	647		
B11 / Foliumzuur (µg)	57,6	128		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	438	974		44%
Fosfor (mg)	245	545		45%
Magnesium (mg)	131	290		37%
Koper (mg)	0,59	1,3		65%
Jodium (µg)	44,3	98,5		30%

IJzer (mg)	6,7	14,8	61%
Selenium (µg)	14,6	32,5	21%
Zink (mg)	4,7	10,4	52%
Kalium (mg)	990	2201	28%
Natrium (mg)	927	2060	62%

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)	291	647		36%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,2	7,2		
Polysacchariden (g)	2,3	5,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,3	5		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	3,2	7,1		
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