Recept

Recept · 1 maaltijd · 30 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

110 kcal per maaltijd · 366 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 39 en% (waarvan suikers 2) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdvervanger, soeppoeder, broccoli, basilicum en couscous, Allevo	30 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	463	1542			6%
kcal (kcal)	110	366			5%
Eiwit (g)	10,2	34	37,2		18%
Koolhydraten (g)	10,8	36	39,3		4%
Suiker (g)	0,6	2	2,2		1%
Water (g)	4,5	15			0%
Vet (g)	2,4	8	19,7		3%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	2,1	7	3,8		7%
Verzadigd (g)	0,75	2,5	6,1		3%
EOV (g)	–	–			–
MOV (g)	0,6	2			2%
Omega 3 (g)	0,12	0,4			9%
Omega 6 (g)	0,75	2,5			8%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,4			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,27	0,9		25%
B2 (mg)	0,33	1,1		21%
B3 (mg)	3,6	12		21%
B6 (mg)	0,42	1,4		28%
B12 (µg)	0,57	1,9		20%
C (mg)	11,7	39		16%
D (µg)	0,9	3		9%
E (mg)	2,0	6,5		15%
K (µg)	13,5	45		19%
A (µg)	195	650		
B11 / Foliumzuur (µg)	57	190		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	174	580		17%
Fosfor (mg)	156	520		28%
Magnesium (mg)	69	230		20%
Koper (mg)	0,39	1,3		43%
Jodium (µg)	29,1	97		19%

IJzer (mg)	3	10	27%
Selenium (µg)	10,5	35	15%
Zink (mg)	3	10	33%
Kalium (mg)	660	2200	19%
Natrium (mg)	480	1600	32%

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)	195	650		24%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	5,4		
Polysacchariden (g)	10,2	34		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,4	4,5		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,0	6,5		
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