Recept

Recept · 1 maaltijd · 45 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

167 kcal per maaltijd · 371 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 30 en% · koolhydraten 50 en% (waarvan suikers 17) · vet 17 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdvervanger, soeppoeder, Cambridge	45 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	705	1566			8%
kcal (kcal)	167	371			8%
Eiwit (g)	12,5	27,8	30,0		22%
Koolhydraten (g)	20,8	46,3	49,9		8%
Suiker (g)	7,1	15,8	17,0		14%
Water (g)	5,1	11,3			0%
Vet (g)	3,2	7,2	17,4		4%
Cholesterol (mg)	1,9	4,1			1%
Vezels (g)	2,2	4,8	2,6		7%
Verzadigd (g)	0,5	1,1	2,7		2%
EOV (g)	0,71	1,6			1%
MOV (g)	1,8	4,1			8%
Omega 3 (g)	0,23	0,51			17%
Omega 6 (g)	1,6	3,6			18%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,51			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,31	0,7		29%
B2 (mg)	0,41	0,9		25%
B3 (mg)	6,9	15,3		41%
B6 (mg)	0,4	0,9		27%
B12 (µg)	0,86	1,9		31%
C (mg)	22,2	49,4		30%
D (µg)	1,6	3,5		16%
E (mg)	3,3	7,4		26%
K (µg)	20,8	46,3		30%
A (µg)	66,9	149		
B11 / Foliumzuur (µg)	55,6	124		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	243	539		24%
Fosfor (mg)	326	724		59%
Magnesium (mg)	135	299		38%
Koper (mg)	0,27	0,6		30%
Jodium (µg)	43,8	97,4		29%

IJzer (mg)	4	8,8	36%
Selenium (µg)	16,7	37	24%
Zink (mg)	3	6,6	33%
Kalium (mg)	750	1667	21%
Natrium (mg)	494	1098	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1462	3248		37%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	222	494		28%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	4,5		
Polysacchariden (g)	13,7	30,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,13		
Som van vetzuren (g)	3,1	6,8		
Transvetten (g)	< 0,01	0,01		
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)	3,3	7,4		
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