Recept

Recept · 1 maaltijd · 35 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

127 kcal per maaltijd · 363 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 42 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 11) · vet 18 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdvervanger, soeppoeder, gemiddeld	35 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	535	1529			6%
kcal (kcal)	127	363			6%
Eiwit (g)	13,5	38,5	42,4		24%
Koolhydraten (g)	10,8	30,9	34,0		4%
Suiker (g)	3,5	10	11,0		7%
Water (g)	5,1	14,6			0%
Vet (g)	2,6	7,4	18,5		3%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	3,3	9,3	5,1		11%
Verzadigd (g)	0,72	2,1	5,1		3%
EOV (g)	0,51	1,5			1%
MOV (g)	0,8	2,3			3%
Omega 3 (g)	0,12	0,35			9%
Omega 6 (g)	0,71	2			8%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,35			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,35	1		32%
B2 (mg)	0,46	1,3		28%
B3 (mg)	4,4	12,6		26%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,7	2		25%
C (mg)	17,6	50,3		23%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,6	7,3		20%
K (µg)	14,5	41,4		21%
A (µg)	245	700		
B11 / Foliumzuur (µg)	58,6	168		20%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	238	681		24%
Fosfor (mg)	175	501		32%
Magnesium (mg)	85,8	245		25%
Koper (mg)	0,49	1,4		54%
Jodium (µg)	35,9	103		24%

IJzer (mg)	6,3	18,1	58%
Selenium (µg)	13,3	38	19%
Zink (mg)	3,4	9,7	38%
Kalium (mg)	665	1900	19%
Natrium (mg)	631	1802	42%

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)	245	700		31%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,2	6,2		
Polysacchariden (g)	5,4	15,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1,9	5,5		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	2,6	7,3		
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