Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

123 kcal per maaltijd · 49 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 met water, aardappel en prei, Allevo	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	515	206			6%
kcal (kcal)	123	49			6%
Eiwit (g)	10,8	4,3	35,2		19%
Koolhydraten (g)	12,2	4,9	40,0		5%
Suiker (g)	6,4	2,6	20,9		13%
Water (g)	221	88,3			15%
Vet (g)	2,2	0,88	16,1		2%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,2	2,1	8,6		17%
Verzadigd (g)	0,44	0,17	3,2		2%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,58	0,23			2%
Omega 3 (g)	0,06	0,02			4%
Omega 6 (g)	0,53	0,21			6%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,02			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,23	0,09		21%
B2 (mg)	0,41	0,16		25%
B3 (mg)	3,2	1,3		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,53	0,21		19%
C (mg)	10,5	4,2		14%
D (µg)	0,88	0,35		9%
E (mg)	1,8	0,7		13%
K (µg)	12,2	4,9		17%
A (µg)	177	70,7		
B11 / Foliumzuur (µg)	53	21,2		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	166	66,2		17%
Fosfor (mg)	142	56,6		26%
Magnesium (mg)	61,8	24,7		18%
Koper (mg)	0,35	0,14		39%
Jodium (µg)	26,5	10,6		18%

IJzer (mg)	2,9	1,2	27%
Selenium (µg)	9,7	3,9	14%
Zink (mg)	2,6	1	29%
Kalium (mg)	554	222	16%
Natrium (mg)	498	199	33%

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)	177	70,7		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	0,69		
Polysacchariden (g)	5,8	2,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,44	0,18		
Transvetten (g)	0	0		
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)	1,8	0,7		
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