Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

108 kcal per maaltijd · 43 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 met water, broccoli, basilicum en couscous, Allevo	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	450	180			5%
kcal (kcal)	108	43			5%
Eiwit (g)	9,9	4	36,8		18%
Koolhydraten (g)	10,5	4,2	39,1		4%
Suiker (g)	0,58	0,23	2,2		1%
Water (g)	225	90			15%
Vet (g)	2,3	0,93	19,5		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2	0,82	3,8		7%
Verzadigd (g)	0,73	0,29	6,1		3%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,58	0,23			2%
Omega 3 (g)	0,12	0,05			9%
Omega 6 (g)	0,73	0,29			8%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,05			10%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,26	0,1		24%
B2 (mg)	0,32	0,13		20%
B3 (mg)	3,5	1,4		21%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,55	0,22		20%
C (mg)	11,4	4,6		15%
D (µg)	0,88	0,35		9%
E (mg)	1,9	0,76		15%
K (µg)	13,1	5,2		19%
A (µg)	190	75,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	55,4	22,2		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	176	70,3		18%
Fosfor (mg)	152	60,6		28%
Magnesium (mg)	67	26,8		19%
Koper (mg)	0,38	0,15		42%
Jodium (µg)	28,3	11,3		19%

IJzer (mg)	2,9	1,2	27%
Selenium (µg)	10,3	4,1	15%
Zink (mg)	2,9	1,2	32%
Kalium (mg)	641	257	18%
Natrium (mg)	469	188	31%

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)	190	75,8		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	0,63		
Polysacchariden (g)	9,9	4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,3	0,53		
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)	1,9	0,76		
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