Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

165 kcal per maaltijd · 66 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 met water, Cambridge	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	695	278			8%
kcal (kcal)	165	66			8%
Eiwit (g)	12,4	4,9	29,9		22%
Koolhydraten (g)	20,6	8,2	49,8		8%
Suiker (g)	7	2,8	17,0		14%
Water (g)	211	84,2			14%
Vet (g)	3,2	1,3	17,4		4%
Cholesterol (mg)	1,8	0,73			1%
Vezels (g)	2,1	0,85	2,6		7%
Verzadigd (g)	0,5	0,2	2,7		2%
EOV (g)	0,7	0,28			1%
MOV (g)	1,8	0,73			7%
Omega 3 (g)	0,23	0,09			16%
Omega 6 (g)	1,6	0,64			18%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,09			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,31	0,12		28%
B2 (mg)	0,4	0,16		25%
B3 (mg)	6,8	2,7		40%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,85	0,34		30%
C (mg)	21,9	8,8		29%
D (µg)	1,6	0,62		16%
E (mg)	3,3	1,3		25%
K (µg)	20,6	8,2		29%
A (µg)	66	26,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	54,9	21,9		18%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	246	98,2		25%
Fosfor (mg)	322	129		58%
Magnesium (mg)	133	53,1		38%
Koper (mg)	0,27	0,11		30%
Jodium (µg)	43,3	17,3		29%

IJzer (mg)	3,9	1,6	36%
Selenium (µg)	16,5	6,6	24%
Zink (mg)	2,9	1,2	33%
Kalium (mg)	740	296	21%
Natrium (mg)	490	196	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1443	577		36%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	219	87,7		27%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	0,79		
Polysacchariden (g)	13,6	5,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,02		
Som van vetzuren (g)	3	1,2		
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	1,3		
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