Recept

Recept · 1 maaltijd · 250 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

125 kcal per maaltijd · 50 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 met water, gemiddeld	250 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	525	210			6%
kcal (kcal)	125	50			6%
Eiwit (g)	13,2	5,3	42,2		24%
Koolhydraten (g)	10,6	4,2	33,9		4%
Suiker (g)	3,4	1,4	10,9		7%
Water (g)	221	88,3			15%
Vet (g)	2,6	1	18,4		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	3,2	1,3	5,1		11%
Verzadigd (g)	0,71	0,28	5,1		3%
EOV (g)	0,5	0,2			1%
MOV (g)	0,78	0,31			3%
Omega 3 (g)	0,12	0,05			9%
Omega 6 (g)	0,70	0,28			8%
Omega 3 ALA (g)	0,12	0,05			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,35	0,14		32%
B2 (mg)	0,45	0,18		28%
B3 (mg)	4,3	1,7		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,68	0,27		24%
C (mg)	17,2	6,9		23%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	2,5	1		19%
K (µg)	14,2	5,7		20%
A (µg)	240	96		
B11 / Foliumzuur (µg)	57,4	23		19%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	240	95,9		24%
Fosfor (mg)	172	68,7		31%
Magnesium (mg)	84	33,6		24%
Koper (mg)	0,48	0,19		53%
Jodium (µg)	35,2	14,1		23%

IJzer (mg)	6,2	2,5	56%
Selenium (µg)	13,1	5,3	19%
Zink (mg)	3,3	1,3	37%
Kalium (mg)	651	260	19%
Natrium (mg)	620	248	41%

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)	240	96		30%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,1	0,84		
Polysacchariden (g)	5,3	2,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	1,9	0,75		
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)	2,5	1		
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