Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

78 kcal per maaltijd · 39 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 53 en% (waarvan suikers 13) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Minestrone	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	332	166			4%
kcal (kcal)	78	39			4%
Eiwit (g)	4,3	2,2	22,3		8%
Koolhydraten (g)	10,4	5,2	53,2		4%
Suiker (g)	2,5	1,3	12,9		5%
Water (g)	185	92,4			12%
Vet (g)	1,7	0,83	19,2		2%
Cholesterol (mg)	5,7	2,8			2%
Vezels (g)	2	1	5,1		7%
Verzadigd (g)	0,66	0,33	7,6		3%
EOV (g)	0,58	0,29			1%
MOV (g)	0,32	0,16			1%
Omega 3 (g)	0,05	0,02			3%
Omega 6 (g)	0,28	0,14			3%
Omega 3 ALA (g)	0,04	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	2,9	1,4		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,06	0,03		2%
C (mg)	17,8	8,9		24%
D (µg)	0,03	0,02		0%
E (mg)	0,45	0,23		3%
K (µg)	18,9	9,4		27%
A (µg)	0,24	0,12		
B11 / Foliumzuur (µg)	30,8	15,4		10%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,1	8,5		2%
Fosfor (mg)	76,4	38,2		14%
Magnesium (mg)	19	9,5		5%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	19	9,5		13%

IJzer (mg)	0,87	0,43	8%
Selenium (µg)	4,9	2,5	7%
Zink (mg)	0,4	0,2	4%
Kalium (mg)	315	158	9%
Natrium (mg)	777	388	52%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1919	960		48%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	176	87,9		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,72	0,36		
Polysacchariden (g)	7,9	3,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,17		
Som van vetzuren (g)	1,6	0,78		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,45	0,23		
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