Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

168 kcal per maaltijd · 84 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 8) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Minestrone, met half-om-half gehakt en groenten	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	706	353			8%
kcal (kcal)	168	84			8%
Eiwit (g)	8,5	4,3	20,3		15%
Koolhydraten (g)	11	5,5	26,2		4%
Suiker (g)	3,2	1,6	7,6		6%
Water (g)	152	75,8			10%
Vet (g)	9,7	4,8	51,8		11%
Cholesterol (mg)	18,8	9,4			6%
Vezels (g)	1,6	0,81	1,9		5%
Verzadigd (g)	3,3	1,6	17,6		15%
EOV (g)	4,4	2,2			5%
MOV (g)	1,3	0,66			5%
Omega 3 (g)	0,26	0,13			19%
Omega 6 (g)	1	0,51			11%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,13			23%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	4,2	2,1		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,32	0,16		11%
C (mg)	31,1	15,5		41%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,63		10%
K (µg)	17,5	8,7		25%
A (µg)	5,1	2,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,5	12,3		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,6	12,3		2%
Fosfor (mg)	89,8	44,9		16%
Magnesium (mg)	20,4	10,2		6%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	4,3	2,2		3%

IJzer (mg)	1,1	0,57	10%
Selenium (µg)	7,8	3,9	11%
Zink (mg)	1,5	0,75	17%
Kalium (mg)	340	170	10%
Natrium (mg)	407	204	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1270	635		32%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	123	61,6		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,68		
Polysacchariden (g)	7,8	3,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,07		
Som van vetzuren (g)	9,1	4,5		
Transvetten (g)	0,06	0,03		
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)	1,3	0,63		
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