Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

148 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 26 en% · koolhydraten 35 en% (waarvan suikers 8) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Minestrone, met mager rundergehakt en groenten	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	618	309			7%
kcal (kcal)	148	74			7%
Eiwit (g)	9,7	4,8	26,1		17%
Koolhydraten (g)	12,9	6,4	34,8		5%
Suiker (g)	3,1	1,6	8,4		6%
Water (g)	152	75,8			10%
Vet (g)	5,9	3	36,0		7%
Cholesterol (mg)	15,1	7,6			5%
Vezels (g)	1,7	0,85	2,3		6%
Verzadigd (g)	1,5	0,74	9,0		7%
EOV (g)	2,7	1,3			3%
MOV (g)	1,1	0,55			4%
Omega 3 (g)	0,27	0,13			20%
Omega 6 (g)	0,83	0,41			9%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,13			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		6%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	3,3	1,6		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,28	0,14		10%
C (mg)	28,7	14,3		38%
D (µg)	0,06	0,03		1%
E (mg)	1,3	0,64		10%
K (µg)	18,6	9,3		27%
A (µg)	0,84	0,42		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,9	11,9		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,4	12,2		2%
Fosfor (mg)	118	59,2		22%
Magnesium (mg)	24,5	12,3		7%
Koper (mg)	0,09	0,05		10%
Jodium (µg)	4,4	2,2		3%

IJzer (mg)	1,8	0,91	17%
Selenium (µg)	6,4	3,2	9%
Zink (mg)	1,6	0,78	17%
Kalium (mg)	398	199	11%
Natrium (mg)	493	247	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1286	643		32%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	121	60,7		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	0,77		
Polysacchariden (g)	9,8	4,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,14	0,07		
Som van vetzuren (g)	5,3	2,7		
Transvetten (g)	0,07	0,04		
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	0,64		
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