Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

156 kcal per maaltijd · 78 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 8) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Minestrone, met rundergehakt en groenten	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	654	327			8%
kcal (kcal)	156	78			8%
Eiwit (g)	9	4,5	23,1		16%
Koolhydraten (g)	11	5,5	28,3		4%
Suiker (g)	3,2	1,6	8,2		6%
Water (g)	153	76,5			10%
Vet (g)	8,1	4	46,5		9%
Cholesterol (mg)	16,8	8,4			6%
Vezels (g)	1,6	0,81	2,1		5%
Verzadigd (g)	2,8	1,4	16,0		12%
EOV (g)	3,7	1,8			4%
MOV (g)	0,98	0,49			4%
Omega 3 (g)	0,24	0,12			17%
Omega 6 (g)	0,72	0,36			8%
Omega 3 ALA (g)	0,24	0,12			21%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,07	0,04		4%
B3 (mg)	3	1,5		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,3	0,15		11%
C (mg)	31,1	15,5		41%
D (µg)	0,06	0,03		1%
E (mg)	1,3	0,64		10%
K (µg)	17,2	8,6		25%
A (µg)	7,1	3,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,3	12,7		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24,3	12,2		2%
Fosfor (mg)	93	46,5		17%
Magnesium (mg)	21,1	10,5		6%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	4,3	2,2		3%

IJzer (mg)	1,4	0,68	12%
Selenium (µg)	6,8	3,4	10%
Zink (mg)	2,1	1,1	23%
Kalium (mg)	346	173	10%
Natrium (mg)	410	205	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1277	638		32%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	125	62,6		16%
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	0,72		
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)	7,5	3,8		
Transvetten (g)	0,08	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