Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

118 kcal per maaltijd · 59 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 37 en% (waarvan suikers 11) · vet 27 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Minestrone, met rundvlees, bonen, paprika, prei en wortel	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	500	250			6%
kcal (kcal)	118	59			6%
Eiwit (g)	9,8	4,9	33,4		18%
Koolhydraten (g)	11	5,5	37,4		4%
Suiker (g)	3,2	1,6	10,9		6%
Water (g)	156	77,8			10%
Vet (g)	3,5	1,8	27,0		4%
Cholesterol (mg)	17	8,5			6%
Vezels (g)	1,6	0,81	2,8		5%
Verzadigd (g)	0,75	0,37	5,7		3%
EOV (g)	1,6	0,78			2%
MOV (g)	0,88	0,44			4%
Omega 3 (g)	0,22	0,11			16%
Omega 6 (g)	0,65	0,33			7%
Omega 3 ALA (g)	0,21	0,11			19%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

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)	3,4	1,7		20%
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)	1,2	0,61		9%
K (µg)	18	9		26%
A (µg)	0,86	0,43		
B11 / Foliumzuur (µg)	24,4	12,2		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	23,7	11,8		2%
Fosfor (mg)	116	57,8		21%
Magnesium (mg)	23,7	11,8		7%
Koper (mg)	0,09	0,04		10%
Jodium (µg)	4,3	2,2		3%

IJzer (mg)	1,8	0,88	16%
Selenium (µg)	6,5	3,2	9%
Zink (mg)	1,6	0,78	17%
Kalium (mg)	394	197	11%
Natrium (mg)	404	202	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1278	639		32%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	120	60		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	0,81		
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)	3,3	1,6		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,61		
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