Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

148 kcal per maaltijd · 74 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 22 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 9) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mosselsoep, romig	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	620	310			7%
kcal (kcal)	148	74			7%
Eiwit (g)	8,3	4,1	22,3		15%
Koolhydraten (g)	7,8	3,9	21,0		3%
Suiker (g)	3,3	1,6	8,8		7%
Water (g)	170	85,1			11%
Vet (g)	8,9	4,5	54,3		10%
Cholesterol (mg)	37,4	18,7			12%
Vezels (g)	1,7	0,87	2,4		6%
Verzadigd (g)	4,4	2,2	26,6		20%
EOV (g)	2,9	1,4			3%
MOV (g)	0,98	0,49			4%
Omega 3 (g)	0,38	0,19			28%
Omega 6 (g)	0,56	0,28			6%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,04			8%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,26	0,13			103%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,13	0,07		8%
B3 (mg)	3,2	1,6		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	6,3	3,2		226%
C (mg)	30,8	15,4		41%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,59		9%
K (µg)	5,8	2,9		8%
A (µg)	46,8	23,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	28	14		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	50,9	25,4		5%
Fosfor (mg)	155	77,7		28%
Magnesium (mg)	34,5	17,2		10%
Koper (mg)	0,12	0,06		13%
Jodium (µg)	39,1	19,6		26%

IJzer (mg)	2,4	1,2	22%
Selenium (µg)	21,4	10,7	31%
Zink (mg)	1,4	0,7	16%
Kalium (mg)	401	201	11%
Natrium (mg)	650	325	43%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	958	479		24%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	125	62,3		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,3	0,65		
Polysacchariden (g)	4,5	2,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,33	0,17		
Som van vetzuren (g)	8,4	4,2		
Transvetten (g)	0,12	0,06		
EPA (g)	0,14	0,07		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,12	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,59		
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