Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

172 kcal per maaltijd · 86 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 5) · vet 36 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Noedelsoep, bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	722	361			9%
kcal (kcal)	172	86			9%
Eiwit (g)	3,4	1,7	7,9		6%
Koolhydraten (g)	23,4	11,7	54,4		9%
Suiker (g)	2,2	1,1	5,1		4%
Water (g)	163	81,7			11%
Vet (g)	6,8	3,4	35,6		8%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	0,7	1,6		5%
Verzadigd (g)	0,8	0,4	4,2		4%
EOV (g)	1,8	0,9			2%
MOV (g)	3,8	1,9			16%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	3,8	1,9			43%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		2%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	1,4	0,7		8%
B6 (mg)	0,04	0,02		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,2	1,6		25%
K (µg)	1,8	0,9		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	3,4	1,7		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	14	7		1%
Fosfor (mg)	48	24		9%
Magnesium (mg)	14	7		4%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	1,6	0,8		1%

IJzer (mg)	0,4	0,2	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,44	0,22	5%
Kalium (mg)	62	31	2%
Natrium (mg)	730	365	49%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30	15		1%
Alfa-caroteen (µg)	6	3		1%
Luteine (µg)	40	20		2%
Zeaxanthine (µg)	2	1		1%
Lycopeen (µg)	6	3		0%
RAE (µg)	2	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1,8	0,9		
Eiwit plantaardig (g)	3,4	1,7		6%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	0	0		
Polysacchariden (g)	21,2	10,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	6,4	3,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	3,2	1,6		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6	3		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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