Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

228 kcal per maaltijd · 114 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 11 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 10) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 41) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Noedelsoep, met tofu en kokosmelk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	950	475			11%
kcal (kcal)	228	114			11%
Eiwit (g)	6,4	3,2	11,2		11%
Koolhydraten (g)	14,9	7,5	26,2		6%
Suiker (g)	5,9	2,9	10,3		12%
Water (g)	159	79,4			11%
Vet (g)	15,3	7,6	60,3		17%
Cholesterol (mg)	0,48	0,24			0%
Vezels (g)	2,4	1,2	2,1		8%
Verzadigd (g)	10,4	5,2	40,9		47%
EOV (g)	2,1	1			2%
MOV (g)	1,9	0,95			8%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	1,7	0,84			19%
Omega 3 ALA (g)	0,2	0,1			18%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,1	0,05		9%
B2 (mg)	0,05	0,03		3%
B3 (mg)	2,5	1,2		15%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	9,4	4,7		12%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,81	0,4		6%
K (µg)	22,9	11,5		33%
A (µg)	0,14	0,07		
B11 / Foliumzuur (µg)	27,8	13,9		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	156	78,1		16%
Fosfor (mg)	149	74,5		27%
Magnesium (mg)	59,3	29,7		17%
Koper (mg)	0,3	0,15		34%
Jodium (µg)	1,6	0,78		1%

IJzer (mg)	4,4	2,2	40%
Selenium (µg)	5	2,5	7%
Zink (mg)	1,1	0,57	13%
Kalium (mg)	328	164	9%
Natrium (mg)	351	176	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	690	345		17%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	67,7	33,8		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1	0,5		
Polysacchariden (g)	9	4,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,11		
Som van vetzuren (g)	14,3	7,2		
Transvetten (g)	0	0		
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)	0,81	0,4		
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