Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

376 kcal per maaltijd · 188 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 4) · vet 85 en% (waarvan verzadigd 52) · vezel 0 en% · alcohol 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Oestersoep, romig	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1622	811			19%
kcal (kcal)	376	188			19%
Eiwit (g)	6,1	3,1	6,5		11%
Koolhydraten (g)	4,1	2,1	4,4		2%
Suiker (g)	3,9	2	4,2		8%
Water (g)	157	78,7			10%
Vet (g)	35,7	17,8	85,4		40%
Cholesterol (mg)	81,8	40,9			27%
Vezels (g)	0,34	0,17	0,2		1%
Verzadigd (g)	21,9	11,0	52,4		98%
EOV (g)	9,5	4,8			11%
MOV (g)	1,4	0,69			6%
Omega 3 (g)	0,36	0,18			26%
Omega 6 (g)	0,84	0,42			9%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,08			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,19	0,09			74%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,03		5%
B2 (mg)	0,2	0,1		13%
B3 (mg)	2	1		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	5	2,5		180%
C (mg)	2	1		3%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,65		10%
K (µg)	11	5,5		16%
A (µg)	281	140		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,2	6,6		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	95,3	47,6		10%
Fosfor (mg)	147	73,5		27%
Magnesium (mg)	25	12,5		7%
Koper (mg)	0,26	0,13		29%
Jodium (µg)	37,3	18,6		25%

IJzer (mg)	1,8	0,9	16%
Selenium (µg)	16,2	8,1	23%
Zink (mg)	2,6	1,3	29%
Kalium (mg)	270	135	8%
Natrium (mg)	131	65,5	9%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	122	60,9		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	262	131		33%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,98	0,49		
Polysacchariden (g)	0,2	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	1,9	0,93		
Organische zuren (g)	0,4	0,2		
Som van vetzuren (g)	33,8	16,9		
Transvetten (g)	0,93	0,47		
EPA (g)	0,1	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,08	0,04		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	0,65		
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