Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

90 kcal per maaltijd · 45 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 24 en% · koolhydraten 55 en% (waarvan suikers 8) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Peulvruchtensoep, bereid uit een pakje, op basis van peulvruchten	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	380	190			5%
kcal (kcal)	90	45			5%
Eiwit (g)	5,4	2,7	24,0		10%
Koolhydraten (g)	12,4	6,2	55,1		5%
Suiker (g)	1,8	0,9	8,0		4%
Water (g)	172	86			11%
Vet (g)	1	0,5	10,0		1%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5	2,5	11,1		17%
Verzadigd (g)	0,6	0,3	6,0		3%
EOV (g)	0,2	0,1			0%
MOV (g)	0	0			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
Omega 3 ALA (g)	0	0			0%
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)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0,10	0,05		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4	2		5%
D (µg)	0,4	0,2		4%
E (mg)	0,4	0,2		3%
K (µg)	0,8	0,4		1%
A (µg)	12	6		
B11 / Foliumzuur (µg)	24	12		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26	13		3%
Fosfor (mg)	100	50		18%
Magnesium (mg)	24	12		7%
Koper (mg)	0,18	0,09		20%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,6	0,8	15%
Selenium (µg)	2	1	3%
Zink (mg)	0,64	0,32	7%
Kalium (mg)	244	122	7%
Natrium (mg)	528	264	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	138	69		3%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	24	12		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	5,4	2,7		10%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	10,6	5,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	1	0,5		
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)	0,4	0,2		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	2	1		
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)	0,02	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,01		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,6	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	36	18		

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