Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

136 kcal per maaltijd · 68 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 41 en% (waarvan suikers 13) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Regenboogforelsoep, fabrieksmatig, kant-en-klaar	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	570	285			7%
kcal (kcal)	136	68			7%
Eiwit (g)	7,1	3,5	20,8		13%
Koolhydraten (g)	13,9	6,9	40,8		5%
Suiker (g)	4,6	2,3	13,4		9%
Water (g)	132	66,2			9%
Vet (g)	5,5	2,8	36,7		6%
Cholesterol (mg)	24,8	12,4			8%
Vezels (g)	0,64	0,32	0,9		2%
Verzadigd (g)	2,6	1,3	17,1		12%
EOV (g)	1,8	0,89			2%
MOV (g)	0,66	0,33			3%
Omega 3 (g)	0,43	0,22			32%
Omega 6 (g)	0,19	0,10			2%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,02			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,31	0,15			122%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,06		11%
B2 (mg)	0,18	0,09		11%
B3 (mg)	3	1,5		18%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,1	0,57		41%
C (mg)	4,6	2,3		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,39	0,19		3%
K (µg)	1,7	0,87		2%
A (µg)	34	17		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,9	7,9		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	140	69,8		14%
Fosfor (mg)	155	77,7		28%
Magnesium (mg)	29	14,5		8%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	32,3	16,1		22%

IJzer (mg)	0,5	0,25	5%
Selenium (µg)	4,8	2,4	7%
Zink (mg)	0,64	0,32	7%
Kalium (mg)	486	243	14%
Natrium (mg)	641	320	43%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	20,2	10,1		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	35,2	17,6		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	0,56		
Polysacchariden (g)	9,3	4,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,31	0,15		
Som van vetzuren (g)	5,1	2,6		
Transvetten (g)	0,12	0,06		
EPA (g)	0,07	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,23	0,12		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,39	0,19		
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