Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

170 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 3) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Regenboogforelsoep, met kookroom	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	706	353			8%
kcal (kcal)	170	85			9%
Eiwit (g)	9,9	5	23,3		18%
Koolhydraten (g)	8,7	4,4	20,6		3%
Suiker (g)	1,4	0,69	3,3		3%
Water (g)	168	84,2			11%
Vet (g)	10	5	53,2		11%
Cholesterol (mg)	35,4	17,7			12%
Vezels (g)	0,63	0,32	0,7		2%
Verzadigd (g)	3,7	1,9	19,6		17%
EOV (g)	3,6	1,8			4%
MOV (g)	1,9	0,93			8%
Omega 3 (g)	1,1	0,57			83%
Omega 6 (g)	0,67	0,33			8%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,10			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,75	0,37			298%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		10%
B2 (mg)	0,09	0,05		6%
B3 (mg)	5,3	2,7		31%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,3	1,1		81%
C (mg)	3,7	1,8		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,55		8%
K (µg)	5	2,5		7%
A (µg)	48,4	24,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,4	6,7		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	84,8	42,4		8%
Fosfor (mg)	177	88,3		32%
Magnesium (mg)	27	13,5		8%
Koper (mg)	0,08	0,04		8%
Jodium (µg)	38,7	19,3		26%

IJzer (mg)	0,57	0,29	5%
Selenium (µg)	7,7	3,8	11%
Zink (mg)	0,51	0,25	6%
Kalium (mg)	483	242	14%
Natrium (mg)	430	215	29%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23	11,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	45,9	23		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	0,8		
Polysacchariden (g)	7,4	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,99	0,49		
Som van vetzuren (g)	9,3	4,7		
Transvetten (g)	0,11	0,06		
EPA (g)	0,18	0,09		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,57	0,28		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,55		
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