Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

210 kcal per maaltijd · 105 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 17 en% (waarvan suikers 3) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 30) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Regenboogforelsoep, met room	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	878	439			10%
kcal (kcal)	210	105			11%
Eiwit (g)	9,8	4,9	18,6		17%
Koolhydraten (g)	8,8	4,4	16,8		3%
Suiker (g)	1,5	0,73	2,8		3%
Water (g)	164	81,8			11%
Vet (g)	14,9	7,5	64,0		17%
Cholesterol (mg)	44,6	22,3			15%
Vezels (g)	0,63	0,32	0,6		2%
Verzadigd (g)	7	3,5	29,9		31%
EOV (g)	4,8	2,4			5%
MOV (g)	2	0,99			8%
Omega 3 (g)	1,1	0,57			84%
Omega 6 (g)	0,74	0,37			8%
Omega 3 ALA (g)	0,21	0,11			19%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,75	0,37			298%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,06		10%
B2 (mg)	0,09	0,04		5%
B3 (mg)	5,3	2,6		31%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,3	1,1		81%
C (mg)	3,6	1,8		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,2	0,59		9%
K (µg)	6,8	3,4		10%
A (µg)	88,8	44,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,5	6,7		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	90,9	45,5		9%
Fosfor (mg)	169	84,3		31%
Magnesium (mg)	26,3	13,1		8%
Koper (mg)	0,08	0,04		8%
Jodium (µg)	38,3	19,1		26%

IJzer (mg)	0,57	0,29	5%
Selenium (µg)	7,6	3,8	11%
Zink (mg)	0,5	0,25	6%
Kalium (mg)	473	237	14%
Natrium (mg)	393	196	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	37,5	18,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	83,4	41,7		10%
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	0,78		
Polysacchariden (g)	7,4	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,31	0,15		
Som van vetzuren (g)	14	7		
Transvetten (g)	0,26	0,13		
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)	1,2	0,59		
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