Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

158 kcal per maaltijd · 79 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 8) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Regenboogforelsoep, op basis van melk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	664	332			8%
kcal (kcal)	158	79			8%
Eiwit (g)	11,3	5,6	28,6		20%
Koolhydraten (g)	10,9	5,5	27,7		4%
Suiker (g)	3,2	1,6	8,2		6%
Water (g)	164	82,1			11%
Vet (g)	7,5	3,7	42,6		8%
Cholesterol (mg)	32	16			11%
Vezels (g)	0,67	0,33	0,8		2%
Verzadigd (g)	1,9	0,93	10,6		8%
EOV (g)	3,1	1,6			4%
MOV (g)	1,9	0,94			8%
Omega 3 (g)	1,2	0,59			86%
Omega 6 (g)	0,65	0,33			7%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,10			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,78	0,39			313%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,13	0,07		12%
B2 (mg)	0,15	0,07		9%
B3 (mg)	5,9	2,9		34%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,5	1,3		90%
C (mg)	4,2	2,1		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,54		8%
K (µg)	4,6	2,3		7%
A (µg)	24,3	12,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	14,6	7,3		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	138	69		14%
Fosfor (mg)	207	103		38%
Magnesium (mg)	31,3	15,7		9%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	44,7	22,4		30%

IJzer (mg)	0,61	0,31	6%
Selenium (µg)	8,8	4,4	13%
Zink (mg)	0,65	0,33	7%
Kalium (mg)	547	274	16%
Natrium (mg)	426	213	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,1	5,1		0%
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)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	0,9		
Polysacchariden (g)	7,7	3,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,2		
Som van vetzuren (g)	6,9	3,4		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,19	0,09		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,6	0,3		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,54		
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