Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

128 kcal per maaltijd · 64 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 64 en% · koolhydraten 4 en% (waarvan suikers 3) · vet 30 en% (waarvan verzadigd 15) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rendiersoep	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	536	268			6%
kcal (kcal)	128	64			6%
Eiwit (g)	20,4	10,2	63,7		36%
Koolhydraten (g)	1,4	0,72	4,5		1%
Suiker (g)	0,86	0,43	2,7		2%
Water (g)	171	85,6			11%
Vet (g)	4,3	2,1	30,0		5%
Cholesterol (mg)	48,3	24,2			16%
Vezels (g)	0,86	0,43	1,3		3%
Verzadigd (g)	2,2	1,1	15,4		10%
EOV (g)	1,5	0,73			2%
MOV (g)	0,37	0,19			2%
Omega 3 (g)	0,09	0,04			6%
Omega 6 (g)	0,29	0,14			3%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	0,01			5%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,15	0,08		9%
B3 (mg)	5,5	2,8		32%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	3,8	1,9		136%
C (mg)	1,2	0,61		2%
D (µg)	0,19	0,09		2%
E (mg)	0,89	0,44		7%
K (µg)	4,3	2,1		6%
A (µg)	5,6	2,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,8	5,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	26	13		3%
Fosfor (mg)	300	150		55%
Magnesium (mg)	34,2	17,1		10%
Koper (mg)	0,43	0,21		47%
Jodium (µg)	21,4	10,7		14%

IJzer (mg)	6,5	3,3	59%
Selenium (µg)	29,3	14,7	42%
Zink (mg)	4,5	2,3	51%
Kalium (mg)	488	244	14%
Natrium (mg)	335	168	22%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	280	140		7%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	33,1	16,6		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3,3	1,6		
Polysacchariden (g)	0,56	0,28		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,05	0,03		
Som van vetzuren (g)	4	2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,01	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,89	0,44		
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