Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

102 kcal per maaltijd · 51 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 19 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 10) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rendiersoep, gerookt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	422	211			5%
kcal (kcal)	102	51			5%
Eiwit (g)	4,9	2,5	19,3		9%
Koolhydraten (g)	5	2,5	19,8		2%
Suiker (g)	2,6	1,3	10,2		5%
Water (g)	180	89,9			12%
Vet (g)	6,5	3,2	57,2		7%
Cholesterol (mg)	12,4	6,2			4%
Vezels (g)	1,4	0,7	2,7		5%
Verzadigd (g)	3	1,5	26,9		14%
EOV (g)	2	1			2%
MOV (g)	0,72	0,36			3%
Omega 3 (g)	0,17	0,08			12%
Omega 6 (g)	0,54	0,27			6%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,08			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,07	0,04		7%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	2,1	1		12%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,86	0,43		31%
C (mg)	10,8	5,4		14%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,39	0,19		3%
K (µg)	25,6	12,8		37%
A (µg)	13,1	6,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,1	11,5		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	34,2	17,1		3%
Fosfor (mg)	85,4	42,7		16%
Magnesium (mg)	16,8	8,4		5%
Koper (mg)	0,10	0,05		11%
Jodium (µg)	17,5	8,7		12%

IJzer (mg)	1,4	0,69	13%
Selenium (µg)	4,8	2,4	7%
Zink (mg)	0,97	0,48	11%
Kalium (mg)	303	152	9%
Natrium (mg)	773	387	52%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	511	255		13%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	55,6	27,8		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,79	0,39		
Polysacchariden (g)	2,4	1,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,04	0,02		
Som van vetzuren (g)	6,1	3,1		
Transvetten (g)	0,04	0,02		
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)	0,39	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