Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

98 kcal per maaltijd · 49 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 48 en% · koolhydraten 28 en% (waarvan suikers 5) · vet 22 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rendiersoep, met aardappel en wortel	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	414	207			5%
kcal (kcal)	98	49			5%
Eiwit (g)	11,7	5,9	47,8		21%
Koolhydraten (g)	6,9	3,5	28,2		3%
Suiker (g)	1,2	0,62	5,1		2%
Water (g)	176	87,9			12%
Vet (g)	2,3	1,2	21,6		3%
Cholesterol (mg)	26,2	13,1			9%
Vezels (g)	0,86	0,43	1,8		3%
Verzadigd (g)	1,2	0,59	10,9		5%
EOV (g)	0,78	0,39			1%
MOV (g)	0,22	0,11			1%
Omega 3 (g)	0,06	0,03			4%
Omega 6 (g)	0,17	0,08			2%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,01	< 0,01			3%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,04		8%
B2 (mg)	0,10	0,05		6%
B3 (mg)	3,3	1,7		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,1	1		74%
C (mg)	3,3	1,6		4%
D (µg)	0,1	0,05		1%
E (mg)	0,51	0,26		4%
K (µg)	4,5	2,2		6%
A (µg)	3	1,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,4	5,2		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	19,3	9,7		2%
Fosfor (mg)	181	90,7		33%
Magnesium (mg)	28,6	14,3		8%
Koper (mg)	0,27	0,13		30%
Jodium (µg)	27,2	13,6		18%

IJzer (mg)	3,7	1,9	34%
Selenium (µg)	15,5	7,7	22%
Zink (mg)	2,6	1,3	29%
Kalium (mg)	484	242	14%
Natrium (mg)	420	210	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1299	650		32%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	134	67,2		17%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	0,94		
Polysacchariden (g)	5,7	2,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,28	0,14		
Som van vetzuren (g)	2,2	1,1		
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)	0,51	0,26		
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