Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

208 kcal per maaltijd · 104 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 22 en% (waarvan suikers 9) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 36) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Rendiersoep, met kaas, kant-en-klaar, Saarioinen	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	868	434			10%
kcal (kcal)	208	104			10%
Eiwit (g)	9,4	4,7	18,1		17%
Koolhydraten (g)	11,3	5,6	21,7		4%
Suiker (g)	4,7	2,4	9,1		9%
Water (g)	162	81,1			11%
Vet (g)	13,8	6,9	59,6		16%
Cholesterol (mg)	32,9	16,5			11%
Vezels (g)	0,15	0,08	0,1		1%
Verzadigd (g)	8,3	4,2	36,0		37%
EOV (g)	3,5	1,7			4%
MOV (g)	0,61	0,31			3%
Omega 3 (g)	0,13	0,07			10%
Omega 6 (g)	0,41	0,2			5%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,07			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,25	0,12		15%
B3 (mg)	2,6	1,3		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,98	0,49		35%
C (mg)	0,48	0,24		1%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,44	0,22		3%
K (µg)	13,1	6,6		19%
A (µg)	100	50,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,9	5,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	280	140		28%
Fosfor (mg)	197	98,6		36%
Magnesium (mg)	18,6	9,3		5%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	46,5	23,3		31%

IJzer (mg)	0,55	0,28	5%
Selenium (µg)	7,9	3,9	11%
Zink (mg)	1,5	0,76	17%
Kalium (mg)	170	85,2	5%
Natrium (mg)	727	363	48%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	48,9	24,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	99,5	49,8		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	0,75		
Polysacchariden (g)	6,5	3,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,38	0,19		
Som van vetzuren (g)	12,8	6,4		
Transvetten (g)	0,35	0,18		
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)	0,44	0,22		
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