Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

72 kcal per maaltijd · 36 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 7) · vet 60 en% (waarvan verzadigd 22) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Soep, gebonden met soepgroente	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	300	150			4%
kcal (kcal)	72	36			4%
Eiwit (g)	1,4	0,7	7,8		3%
Koolhydraten (g)	5,4	2,7	30,0		2%
Suiker (g)	1,2	0,6	6,7		2%
Water (g)	186	92,8			12%
Vet (g)	4,8	2,4	60,0		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	0,7	3,9		5%
Verzadigd (g)	1,8	0,9	22,5		8%
EOV (g)	1,8	0,9			2%
MOV (g)	0,8	0,4			3%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,6	0,3			7%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,05			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,01		2%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,4	0,2		2%
B6 (mg)	0,07	0,04		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	12	6		16%
D (µg)	0,4	0,2		4%
E (mg)	1,6	0,8		12%
K (µg)	16,8	8,4		24%
A (µg)	40	20		
B11 / Foliumzuur (µg)	26	13		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	24	12		2%
Fosfor (mg)	24	12		4%
Magnesium (mg)	8	4		2%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	1,6	0,8		1%

IJzer (mg)	0,4	0,2	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,18	0,09	2%
Kalium (mg)	136	68	4%
Natrium (mg)	596	298	40%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	888	444		22%
Alfa-caroteen (µg)	222	111		32%
Luteine (µg)	374	187		19%
Zeaxanthine (µg)	12	6		6%
Lycopeen (µg)	4	2		0%
RAE (µg)	122	61		15%
Beta-cryptoxanthine (µg)	8	4		3%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	16,8	8,4		
Eiwit plantaardig (g)	1,2	0,6		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,2	2,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,4	2,2		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,4	0,7		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	1,2	0,6		
Delta-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	206	103		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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