Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

82 kcal per maaltijd · 41 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 6 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 3) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 40) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Soep, gebonden, zonder vulling, bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	338	169			4%
kcal (kcal)	82	41			4%
Eiwit (g)	1,2	0,6	5,9		2%
Koolhydraten (g)	5,4	2,7	26,3		2%
Suiker (g)	0,6	0,3	2,9		1%
Water (g)	185	92,4			12%
Vet (g)	6	3	65,9		7%
Cholesterol (mg)	14	7			5%
Vezels (g)	0,2	0,1	0,5		1%
Verzadigd (g)	3,6	1,8	39,5		16%
EOV (g)	1,4	0,7			2%
MOV (g)	0,4	0,2			2%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,2	0,1			2%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,02	0,01		1%
B3 (mg)	0,2	0,1		1%
B6 (mg)	0,01	< 0,01		0%
B12 (µg)	0,04	0,02		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,2	0,1		2%
K (µg)	2	1		3%
A (µg)	56	28		
B11 / Foliumzuur (µg)	1	0,5		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	4		1%
Fosfor (mg)	16	8		3%
Magnesium (mg)	2	1		1%
Koper (mg)	0,06	0,03		7%
Jodium (µg)	1,6	0,8		1%

IJzer (mg)	0,2	0,1	2%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,1	0,05	1%
Kalium (mg)	28	14	1%
Natrium (mg)	734	367	49%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	30	15		1%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	14	7		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	58	29		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	1	0,5		
Eiwit plantaardig (g)	1	0,5		2%
Eiwit dierlijk (g)	0,2	0,1		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,8	2,4		
K2 (µg)	1	0,5		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	5,6	2,8		
Transvetten (g)	0,2	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,2	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0,22	0,11		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0,12	0,06		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0,08	0,04		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,16	0,08		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	60	30		
Verz vetz rest (g)	0,08	0,04		

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