Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 64 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 13 en% (waarvan suikers 1) · vet 55 en% (waarvan verzadigd 20) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Soep met vlees, gebonden soep met rund of kip, bereid	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	532	266			6%
kcal (kcal)	128	64			6%
Eiwit (g)	9,8	4,9	30,6		18%
Koolhydraten (g)	4,2	2,1	13,1		2%
Suiker (g)	0,2	0,1	0,6		0%
Water (g)	176	88,2			12%
Vet (g)	7,8	3,9	54,8		9%
Cholesterol (mg)	22	11			7%
Vezels (g)	0,2	0,1	0,3		1%
Verzadigd (g)	2,8	1,4	19,7		13%
EOV (g)	2,8	1,4			3%
MOV (g)	1,4	0,7			6%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	1,2	0,6			14%
Omega 3 ALA (g)	0,1	0,05			9%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,02	0,01			8%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	4,2	2,1		25%
B6 (mg)	0,16	0,08		10%
B12 (µg)	0,56	0,28		20%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,6	0,3		6%
E (mg)	1,2	0,6		9%
K (µg)	0,8	0,4		1%
A (µg)	46	23		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,4	2,2		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	12	6		1%
Fosfor (mg)	104	52		19%
Magnesium (mg)	14	7		4%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	2,4	1,2		2%

IJzer (mg)	0,8	0,4	7%
Selenium (µg)	6	3	9%
Zink (mg)	1,5	0,74	16%
Kalium (mg)	184	92	5%
Natrium (mg)	622	311	41%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	8	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	10	5		1%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	46	23		6%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	0,8	0,4		
Eiwit plantaardig (g)	1	0,5		2%
Eiwit dierlijk (g)	8,8	4,4		16%
Stikstof (g)	1,2	0,6		
Polysacchariden (g)	4	2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	7,2	3,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0,02	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	1,2	0,6		
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)	0,02	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,02	0,01		
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)	0,1	0,05		
IJzer haem (mg)	0,6	0,3		
IJzer non-haem (mg)	0,2	0,1		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	48	24		

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