Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

236 kcal per maaltijd · 189 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 7 en% (waarvan suikers 0) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Soepballetjes, in blik, kant-en-klaar	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	983	786			12%
kcal (kcal)	236	189			12%
Eiwit (g)	12,5	10	21,2		22%
Koolhydraten (g)	4,4	3,5	7,4		2%
Suiker (g)	0,13	0,1	0,2		0%
Water (g)	87,5	70			6%
Vet (g)	18,8	15	71,4		21%
Cholesterol (mg)	67,5	54			23%
Vezels (g)	0,25	0,2	0,2		1%
Verzadigd (g)	7	5,6	26,7		31%
EOV (g)	8,1	6,5			9%
MOV (g)	2,3	1,8			9%
Omega 3 (g)	0,25	0,2			18%
Omega 6 (g)	2	1,6			23%
Omega 3 ALA (g)	0,15	0,12			13%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,51	0,41		47%
B2 (mg)	0,28	0,22		17%
B3 (mg)	8,5	6,8		50%
B6 (mg)	0,35	0,28		24%
B12 (µg)	2,3	1,9		83%
C (mg)	7,5	6		10%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	97,5	78		
B11 / Foliumzuur (µg)	4,4	3,5		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	36,3	29		4%
Fosfor (mg)	373	298		68%
Magnesium (mg)	15	12		4%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	4	3,2		3%

IJzer (mg)	2,6	2,1	24%
Selenium (µg)	–	–	–
Zink (mg)	–	–	–
Kalium (mg)	91,3	73	3%
Natrium (mg)	813	650	54%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	97,5	78		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	5,4	4,3		10%
Eiwit dierlijk (g)	7,1	5,7		13%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	4,3	3,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	17,6	14,1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,01	0,01		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0,01	0,01		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0,04	0,03		
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)	0,16	0,13		
IJzer haem (mg)	1,5	1,2		
IJzer non-haem (mg)	1,1	0,9		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	97,5	78		

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