Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23,3 kcal per maaltijd · 31 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 59 en% (waarvan suikers 35) · vet 9 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 18 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Soepgroente, gekookt	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	96,8	129			1%
kcal (kcal)	23,3	31			1%
Eiwit (g)	0,83	1,1	14,2		1%
Koolhydraten (g)	3,5	4,6	59,4		1%
Suiker (g)	2	2,7	34,8		4%
Water (g)	68,2	90,9			5%
Vet (g)	0,23	0,3	8,7		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,1	2,8	18,1		7%
Verzadigd (g)	0	0	0,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,08	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0,08	0,1			1%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,03			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,03		2%
B2 (mg)	0,02	0,02		1%
B3 (mg)	0,38	0,5		2%
B6 (mg)	0,07	0,09		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3	4		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,45	0,6		3%
K (µg)	8,3	11		12%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,4	31,2		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28,5	38		3%
Fosfor (mg)	28,5	38		5%
Magnesium (mg)	6,8	9		2%
Koper (mg)	0,04	0,05		4%
Jodium (µg)	1,5	2		1%

IJzer (mg)	0,3	0,4	3%
Selenium (µg)	0,75	1	1%
Zink (mg)	0,17	0,22	2%
Kalium (mg)	171	228	5%
Natrium (mg)	15,8	21	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2093	2791		52%
Alfa-caroteen (µg)	670	893		96%
Luteine (µg)	227	303		11%
Zeaxanthine (µg)	2,3	3		1%
Lycopeen (µg)	0,75	1		0%
RAE (µg)	203	270		25%
Beta-cryptoxanthine (µg)	2,3	3		1%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8,3	11		
Eiwit plantaardig (g)	0,83	1,1		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	1,4	1,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,15	0,2		
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)	0,38	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0,08	0,1		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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)	0,3	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	405	540		
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