Recept

Recept · 1 maaltijd · 6 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

23,1 kcal per maaltijd · 385 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 64 en% (waarvan suikers 2) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Soepstengel, volkoren	6 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	97,4	1624			1%
kcal (kcal)	23,1	385			1%
Eiwit (g)	0,85	14,1	14,6		2%
Koolhydraten (g)	3,7	61,9	64,3		1%
Suiker (g)	0,11	1,8	1,9		0%
Water (g)	0,37	6,2			0%
Vet (g)	0,39	6,5	15,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,68	11,3	5,9		2%
Verzadigd (g)	0,06	1	2,3		0%
EOV (g)	0,28	4,7			0%
MOV (g)	0,04	0,6			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			0%
Omega 6 (g)	0,03	0,5			0%
Omega 3 ALA (g)	< 0,01	0,04			0%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,02	0,34		2%
B2 (mg)	0,01	0,1		0%
B3 (mg)	0,28	4,7		2%
B6 (mg)	0,01	0,14		1%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,04	0,6		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,4	24		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	1,6	26		0%
Fosfor (mg)	13,8	230		3%
Magnesium (mg)	5,9	99		2%
Koper (mg)	0,02	0,3		2%
Jodium (µg)	0,11	1,9		0%

IJzer (mg)	0,13	2,2	1%
Selenium (µg)	0,3	5	0%
Zink (mg)	0,03	0,57	0%
Kalium (mg)	25,5	425	1%
Natrium (mg)	34,4	573	2%

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)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,85	14,1		2%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,6	60,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,38	6,3		
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)	0,03	0,5		
Beta-tocoferol (mg)	0,01	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	0,02	0,4		
Delta-tocoferol (mg)	0,01	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)	< 0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,13	2,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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