Recept

Recept · 1 maaltijd · 75 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

13,5 kcal per maaltijd · 18 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 44) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 22 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sopropo, gekookt	75 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	57	76			1%
kcal (kcal)	13,5	18			1%
Eiwit (g)	0,6	0,8	17,8		1%
Koolhydraten (g)	1,7	2,3	51,1		1%
Suiker (g)	1,5	2	44,4		3%
Water (g)	70,5	94			5%
Vet (g)	0,15	0,2	10,0		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,5	2	22,2		5%
Verzadigd (g)	0,08	0,1	5,0		0%
EOV (g)	0	0			0%
MOV (g)	0,08	0,1			0%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	0	0			0%
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)	0,04	0,05		3%
B2 (mg)	0,04	0,05		2%
B3 (mg)	0,23	0,3		1%
B6 (mg)	0,03	0,04		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	24,8	33		33%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,08	0,1		1%
K (µg)	3,6	4,8		5%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	38,3	51		13%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,8	9		1%
Fosfor (mg)	27	36		5%
Magnesium (mg)	12	16		3%
Koper (mg)	0,02	0,03		3%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,3	0,4	3%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,58	0,77	6%
Kalium (mg)	239	319	7%
Natrium (mg)	4,5	6	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	143	190		4%
Alfa-caroteen (µg)	139	185		20%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	18	24		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,6	4,8		
Eiwit plantaardig (g)	0,6	0,8		1%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,3	0,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	0,08	0,1		
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)	–	–		
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	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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,3	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	35,3	47		
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