Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

144 kcal per maaltijd · 72 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 9 en% · koolhydraten 71 en% (waarvan suikers 41) · vet 19 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Tomatensoep, kant-en-klaar	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	608	304			7%
kcal (kcal)	144	72			7%
Eiwit (g)	3,3	1,6	9,1		6%
Koolhydraten (g)	25,5	12,7	70,7		10%
Suiker (g)	14,6	7,3	40,6		29%
Water (g)	163	81,3			11%
Vet (g)	3,1	1,5	19,1		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,8	0,4	1,1		3%
Verzadigd (g)	0,53	0,26	3,3		2%
EOV (g)	0,69	0,35			1%
MOV (g)	1,5	0,77			6%
Omega 3 (g)	0,26	0,13			19%
Omega 6 (g)	1,3	0,64			14%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,13			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	2,7	1,4		16%
B6 (mg)	0,18	0,09		12%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	106	53		141%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	24	12		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22	11		2%
Fosfor (mg)	54	27		10%
Magnesium (mg)	12	6		3%
Koper (mg)	0,4	0,2		44%
Jodium (µg)	6	3		4%

IJzer (mg)	2,8	1,4	25%
Selenium (µg)	3	1,5	4%
Zink (mg)	0,39	0,19	4%
Kalium (mg)	420	210	12%
Natrium (mg)	1390	695	93%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,52	0,26		
Polysacchariden (g)	3,4	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,8	1,4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
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)	0,02	0,01		
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)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	–	–		

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