Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

116 kcal per maaltijd · 58 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 15) · vet 63 en% (waarvan verzadigd 23) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Uiensoep, gegratineerd met kaas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	482	241			6%
kcal (kcal)	116	58			6%
Eiwit (g)	4	2	13,7		7%
Koolhydraten (g)	5,7	2,9	19,8		2%
Suiker (g)	4,2	2,1	14,5		8%
Water (g)	180	90			12%
Vet (g)	8,2	4,1	63,2		9%
Cholesterol (mg)	10	5			3%
Vezels (g)	1,5	0,77	2,6		5%
Verzadigd (g)	2,9	1,5	22,5		13%
EOV (g)	3,2	1,6			4%
MOV (g)	1,4	0,72			6%
Omega 3 (g)	0,34	0,17			25%
Omega 6 (g)	1,1	0,54			12%
Omega 3 ALA (g)	0,34	0,17			31%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,01		2%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	0,98	0,49		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,16	0,08		6%
C (mg)	5,5	2,8		7%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,93	0,47		7%
K (µg)	6,1	3,1		9%
A (µg)	36,2	18,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	22,4	11,2		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	118	59		12%
Fosfor (mg)	86,4	43,2		16%
Magnesium (mg)	16,1	8		5%
Koper (mg)	0,17	0,08		19%
Jodium (µg)	4,5	2,2		3%

IJzer (mg)	0,49	0,25	4%
Selenium (µg)	2,3	1,1	3%
Zink (mg)	0,73	0,37	8%
Kalium (mg)	201	101	6%
Natrium (mg)	935	467	62%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	51,6	25,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	40,9	20,4		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,59	0,29		
Polysacchariden (g)	1,5	0,76		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,18	0,09		
Som van vetzuren (g)	7,8	3,9		
Transvetten (g)	0,11	0,06		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,93	0,47		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
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)	–	–		
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