Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

122 kcal per maaltijd · 61 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 5) · vet 43 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vegan frankfurter, soep	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	508	254			6%
kcal (kcal)	122	61			6%
Eiwit (g)	7,2	3,6	23,5		13%
Koolhydraten (g)	8,1	4	26,4		3%
Suiker (g)	1,5	0,75	4,9		3%
Water (g)	173	86,5			12%
Vet (g)	5,8	2,9	42,9		7%
Cholesterol (mg)	0,26	0,13			0%
Vezels (g)	3,7	1,8	6,0		12%
Verzadigd (g)	0,53	0,26	3,9		2%
EOV (g)	1,2	0,61			1%
MOV (g)	2,9	1,4			12%
Omega 3 (g)	0,03	0,02			2%
Omega 6 (g)	2,8	1,4			32%
Omega 3 ALA (g)	0,03	0,02			3%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,09	0,05		8%
B2 (mg)	0,08	0,04		5%
B3 (mg)	0,87	0,43		5%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	12,7	6,4		17%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,2	1,6		25%
K (µg)	6,7	3,3		10%
A (µg)	7,2	3,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	28	14		9%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	28	14		3%
Fosfor (mg)	60,8	30,4		11%
Magnesium (mg)	23,3	11,7		7%
Koper (mg)	0,05	0,03		6%
Jodium (µg)	16,6	8,3		11%

IJzer (mg)	0,88	0,44	8%
Selenium (µg)	5,9	2,9	8%
Zink (mg)	0,48	0,24	5%
Kalium (mg)	323	162	9%
Natrium (mg)	481	241	32%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	651	325		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	65,3	32,7		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,2	0,58		
Polysacchariden (g)	6,6	3,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,32	0,16		
Som van vetzuren (g)	4,6	2,3		
Transvetten (g)	0	0		
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)	3,2	1,6		
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