Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

112 kcal per maaltijd · 56 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 41 en% · koolhydraten 6 en% (waarvan suikers 4) · vet 50 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vis-groentesoep, met witte vis, water	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	466	233			6%
kcal (kcal)	112	56			6%
Eiwit (g)	11,6	5,8	41,4		21%
Koolhydraten (g)	1,7	0,86	6,2		1%
Suiker (g)	1,2	0,62	4,4		2%
Water (g)	178	89,1			12%
Vet (g)	6,2	3,1	50,1		7%
Cholesterol (mg)	29,9	14,9			10%
Vezels (g)	1,1	0,54	1,9		4%
Verzadigd (g)	1,3	0,64	10,4		6%
EOV (g)	2,8	1,4			3%
MOV (g)	1,8	0,88			7%
Omega 3 (g)	0,57	0,29			42%
Omega 6 (g)	1,2	0,58			13%
Omega 3 ALA (g)	0,44	0,22			39%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,10	0,05			39%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,05	0,03		5%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	4,3	2,2		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1	0,52		37%
C (mg)	18,4	9,2		24%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,9	0,96		15%
K (µg)	42,2	21,1		60%
A (µg)	27,1	13,6		
B11 / Foliumzuur (µg)	32	16		11%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	45,2	22,6		5%
Fosfor (mg)	154	77		28%
Magnesium (mg)	28,4	14,2		8%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	25,9	13		17%

IJzer (mg)	0,88	0,44	8%
Selenium (µg)	20,2	10,1	29%
Zink (mg)	0,7	0,35	8%
Kalium (mg)	361	181	10%
Natrium (mg)	572	286	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	679	339		17%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	83	41,5		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	0,98		
Polysacchariden (g)	0,48	0,24		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,06	0,03		
Som van vetzuren (g)	5,9	2,9		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
EPA (g)	0,03	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,07	0,03		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,9	0,96		
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