Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

98 kcal per maaltijd · 49 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 3) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vissoep, helder	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	412	206			5%
kcal (kcal)	98	49			5%
Eiwit (g)	9,8	4,9	40,2		18%
Koolhydraten (g)	7,3	3,6	29,6		3%
Suiker (g)	0,71	0,35	2,9		1%
Water (g)	158	78,8			11%
Vet (g)	3,1	1,5	28,0		3%
Cholesterol (mg)	29,8	14,9			10%
Vezels (g)	0,6	0,3	1,2		2%
Verzadigd (g)	0,65	0,33	6,0		3%
EOV (g)	1,1	0,57			1%
MOV (g)	0,91	0,46			4%
Omega 3 (g)	0,46	0,23			34%
Omega 6 (g)	0,43	0,22			5%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,08			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,22	0,11			86%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,05		9%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	3,3	1,6		19%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,3	1,2		82%
C (mg)	3,5	1,7		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	0,52		8%
K (µg)	2,5	1,3		4%
A (µg)	20,3	10,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,9	6,5		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	57,9	29,0		6%
Fosfor (mg)	148	73,8		27%
Magnesium (mg)	24,6	12,3		7%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	38,1	19,1		25%

IJzer (mg)	0,61	0,31	6%
Selenium (µg)	12,5	6,2	18%
Zink (mg)	1	0,52	11%
Kalium (mg)	402	201	11%
Natrium (mg)	383	191	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,3	2,7		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	19,3	9,7		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,6	0,79		
Polysacchariden (g)	6,6	3,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,28	0,14		
Som van vetzuren (g)	2,7	1,4		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,09	0,05		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,12	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,52		
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