Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

134 kcal per maaltijd · 67 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 16 en% (waarvan suikers 6) · vet 44 en% (waarvan verzadigd 35) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vissoep, met kokosmelk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	562	281			7%
kcal (kcal)	134	67			7%
Eiwit (g)	12,9	6,5	38,6		23%
Koolhydraten (g)	5,3	2,7	15,9		2%
Suiker (g)	2	1,0	6,0		4%
Water (g)	163	81,5			11%
Vet (g)	6,6	3,3	44,0		7%
Cholesterol (mg)	55,3	27,7			18%
Vezels (g)	0,84	0,42	1,3		3%
Verzadigd (g)	5,2	2,6	34,8		23%
EOV (g)	0,42	0,21			0%
MOV (g)	0,41	0,2			2%
Omega 3 (g)	0,26	0,13			19%
Omega 6 (g)	0,15	0,07			2%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,01			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,23	0,12			93%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,04		7%
B2 (mg)	0,04	0,02		2%
B3 (mg)	3,7	1,9		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,84	0,42		30%
C (mg)	4,2	2,1		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1	0,51		8%
K (µg)	5,9	2,9		8%
A (µg)	2,2	1,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	19,5	9,8		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,5	14,7		3%
Fosfor (mg)	157	78,7		29%
Magnesium (mg)	33,4	16,7		10%
Koper (mg)	0,16	0,08		18%
Jodium (µg)	72,8	36,4		49%

IJzer (mg)	1,9	0,94	17%
Selenium (µg)	16,8	8,4	24%
Zink (mg)	0,76	0,38	8%
Kalium (mg)	448	224	13%
Natrium (mg)	276	138	18%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	60,2	30,1		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	7,2	3,6		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	1		
Polysacchariden (g)	3,3	1,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,12		
Som van vetzuren (g)	6	3		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,07	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,16	0,08		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1	0,51		
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