Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

118 kcal per maaltijd · 59 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 38 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 12) · vet 23 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vissoep, met koolvis, halfvolle melk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	494	247			6%
kcal (kcal)	118	59			6%
Eiwit (g)	11,2	5,6	37,9		20%
Koolhydraten (g)	10,7	5,4	36,3		4%
Suiker (g)	3,6	1,8	12,0		7%
Water (g)	166	82,8			11%
Vet (g)	3	1,5	23,1		3%
Cholesterol (mg)	37,8	18,9			13%
Vezels (g)	0,62	0,31	1,0		2%
Verzadigd (g)	1	0,51	7,8		5%
EOV (g)	1	0,52			1%
MOV (g)	0,7	0,35			3%
Omega 3 (g)	0,33	0,16			24%
Omega 6 (g)	0,36	0,18			4%
Omega 3 ALA (g)	0,14	0,07			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,18	0,09			73%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,11	0,05		10%
B2 (mg)	0,14	0,07		9%
B3 (mg)	2,9	1,5		17%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,66	0,33		24%
C (mg)	4	2		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,7	0,35		5%
K (µg)	2,4	1,2		3%
A (µg)	15,1	7,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	13,8	6,9		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	84	42		8%
Fosfor (mg)	159	79,6		29%
Magnesium (mg)	25,1	12,5		7%
Koper (mg)	0,07	0,03		7%
Jodium (µg)	71,6	35,8		48%

IJzer (mg)	0,48	0,24	4%
Selenium (µg)	14,5	7,2	21%
Zink (mg)	0,58	0,29	6%
Kalium (mg)	534	267	15%
Natrium (mg)	394	197	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,4	5,2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	15,8	7,9		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,8	0,89		
Polysacchariden (g)	7,2	3,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,39	0,20		
Som van vetzuren (g)	2,8	1,4		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,05	0,02		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,13	0,07		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,7	0,35		
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