Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

144 kcal per maaltijd · 72 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 27 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 3) · vet 48 en% (waarvan verzadigd 14) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vissoep, met regenboogforel, koolvis en plantaardige kookroom (15%)	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	604	302			7%
kcal (kcal)	144	72			7%
Eiwit (g)	9,7	4,9	27,0		17%
Koolhydraten (g)	8,5	4,2	23,5		3%
Suiker (g)	1,1	0,55	3,1		2%
Water (g)	171	85,7			11%
Vet (g)	7,8	3,9	48,4		9%
Cholesterol (mg)	30,3	15,2			10%
Vezels (g)	0,62	0,31	0,9		2%
Verzadigd (g)	2,3	1,1	14,1		10%
EOV (g)	3	1,5			3%
MOV (g)	1,7	0,84			7%
Omega 3 (g)	0,82	0,41			60%
Omega 6 (g)	0,84	0,42			9%
Omega 3 ALA (g)	0,27	0,13			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,45	0,23			182%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,05		9%
B2 (mg)	0,05	0,03		3%
B3 (mg)	3,8	1,9		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,66		47%
C (mg)	3,5	1,7		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,84	0,42		6%
K (µg)	3,2	1,6		5%
A (µg)	12,3	6,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,7	5,9		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	47,7	23,8		5%
Fosfor (mg)	132	66,1		24%
Magnesium (mg)	22,2	11,1		6%
Koper (mg)	0,07	0,03		8%
Jodium (µg)	50,6	25,3		34%

IJzer (mg)	0,5	0,25	5%
Selenium (µg)	10,1	5,1	14%
Zink (mg)	0,41	0,2	5%
Kalium (mg)	470	235	13%
Natrium (mg)	397	198	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,5	2,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	12,1	6,1		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	0,78		
Polysacchariden (g)	7,4	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,29	0,14		
Som van vetzuren (g)	7,2	3,6		
Transvetten (g)	0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,11	0,06		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,34	0,17		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,84	0,42		
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