Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

128 kcal per maaltijd · 64 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 34 en% (waarvan suikers 11) · vet 28 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vissoep, met verse vis, op basis van melk	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	542	271			6%
kcal (kcal)	128	64			6%
Eiwit (g)	11,7	5,9	36,7		21%
Koolhydraten (g)	10,9	5,5	34,2		4%
Suiker (g)	3,6	1,8	11,4		7%
Water (g)	168	84,2			11%
Vet (g)	4	2	27,9		4%
Cholesterol (mg)	33,5	16,8			11%
Vezels (g)	0,63	0,32	1,0		2%
Verzadigd (g)	1,3	0,64	9,1		6%
EOV (g)	1,4	0,68			2%
MOV (g)	0,94	0,47			4%
Omega 3 (g)	0,46	0,23			34%
Omega 6 (g)	0,45	0,23			5%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,09			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,21	0,11			86%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,18	0,09		11%
B3 (mg)	3,8	1,9		22%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,5	1,3		91%
C (mg)	4,1	2,1		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,53		8%
K (µg)	2,7	1,4		4%
A (µg)	27,5	13,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,6	7,8		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	129	64,4		13%
Fosfor (mg)	203	101		37%
Magnesium (mg)	31,5	15,7		9%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	46,4	23,2		31%

IJzer (mg)	0,65	0,33	6%
Selenium (µg)	14,2	7,1	20%
Zink (mg)	1,3	0,64	14%
Kalium (mg)	492	246	14%
Natrium (mg)	405	202	27%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	10,7	5,3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	27	13,5		3%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,9	0,94		
Polysacchariden (g)	7,3	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,4	0,2		
Som van vetzuren (g)	3,6	1,8		
Transvetten (g)	0,03	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)	1,1	0,53		
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