Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

82 kcal per maaltijd · 41 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 47 en% · koolhydraten 33 en% (waarvan suikers 6) · vet 16 en% (waarvan verzadigd 4) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vissoep, met vis (gemiddeld), aardappel, soepgroenten en water	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	344	172			4%
kcal (kcal)	82	41			4%
Eiwit (g)	9,6	4,8	46,8		17%
Koolhydraten (g)	6,8	3,4	33,3		3%
Suiker (g)	1,2	0,60	5,8		2%
Water (g)	161	80,4			11%
Vet (g)	1,4	0,71	15,6		2%
Cholesterol (mg)	28,1	14,1			9%
Vezels (g)	1	0,52	2,6		3%
Verzadigd (g)	0,34	0,17	3,7		2%
EOV (g)	0,34	0,17			0%
MOV (g)	0,47	0,24			2%
Omega 3 (g)	0,34	0,17			25%
Omega 6 (g)	0,12	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,03			4%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,21	0,1			84%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,10	0,05		9%
B2 (mg)	0,07	0,03		4%
B3 (mg)	3,4	1,7		20%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,3	1,1		81%
C (mg)	4,6	2,3		6%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,79	0,40		6%
K (µg)	2,1	1,1		3%
A (µg)	13,7	6,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,4	10,2		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	60,7	30,3		6%
Fosfor (mg)	144	71,9		26%
Magnesium (mg)	23,9	11,9		7%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	37,2	18,6		25%

IJzer (mg)	0,62	0,31	6%
Selenium (µg)	13,3	6,7	19%
Zink (mg)	0,99	0,5	11%
Kalium (mg)	398	199	11%
Natrium (mg)	371	186	25%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	595	298		15%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	65,9	32,9		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	0,77		
Polysacchariden (g)	5,6	2,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,23	0,12		
Som van vetzuren (g)	1,2	0,58		
Transvetten (g)	0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,09	0,04		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,12	0,06		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,79	0,40		
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