Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

82 kcal per maaltijd · 41 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 56 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 9) · vet 15 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vissoep, Russisch, soljanka	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)	11,5	5,8	56,2		21%
Koolhydraten (g)	5,3	2,6	25,7		2%
Suiker (g)	1,7	0,87	8,5		3%
Water (g)	173	86,4			12%
Vet (g)	1,4	0,7	15,3		2%
Cholesterol (mg)	41,9	20,9			14%
Vezels (g)	0,84	0,42	2,0		3%
Verzadigd (g)	0,47	0,23	5,1		2%
EOV (g)	0,36	0,18			0%
MOV (g)	0,36	0,18			1%
Omega 3 (g)	0,25	0,13			18%
Omega 6 (g)	0,11	0,06			1%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,01			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,23	0,12			92%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	3,3	1,7		20%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,54	0,27		19%
C (mg)	3,5	1,7		5%
D (µg)	0,89	0,45		9%
E (mg)	0,62	0,31		5%
K (µg)	6,8	3,4		10%
A (µg)	2,3	1,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,1	5,1		3%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,3	8,7		2%
Fosfor (mg)	129	64,4		23%
Magnesium (mg)	16,4	8,2		5%
Koper (mg)	0,05	0,02		5%
Jodium (µg)	52,2	26,1		35%

IJzer (mg)	0,41	0,2	4%
Selenium (µg)	16,5	8,2	24%
Zink (mg)	0,39	0,19	4%
Kalium (mg)	432	216	12%
Natrium (mg)	549	275	37%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	877	439		22%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	90,5	45,3		11%
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	0,93		
Polysacchariden (g)	3,5	1,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,05		
Som van vetzuren (g)	1,2	0,59		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,06	0,03		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,17	0,08		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,62	0,31		
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