Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

152 kcal per maaltijd · 76 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 32 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 5) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 11) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Vissoep, Russisch, soljanka, met zalm	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	634	317			8%
kcal (kcal)	152	76			8%
Eiwit (g)	12,2	6,1	32,1		22%
Koolhydraten (g)	5,3	2,6	13,9		2%
Suiker (g)	1,7	0,87	4,6		3%
Water (g)	170	85,2			11%
Vet (g)	8,9	4,5	52,8		10%
Cholesterol (mg)	40,3	20,1			13%
Vezels (g)	0,84	0,42	1,1		3%
Verzadigd (g)	1,9	0,97	11,5		9%
EOV (g)	3	1,5			3%
MOV (g)	3,1	1,5			13%
Omega 3 (g)	2,5	1,3			186%
Omega 6 (g)	0,52	0,26			6%
Omega 3 ALA (g)	0,17	0,09			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,8	0,91			729%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,12	0,06		11%
B2 (mg)	0,10	0,05		6%
B3 (mg)	6,1	3,1		36%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2,2	1,1		77%
C (mg)	3,5	1,7		5%
D (µg)	4,8	2,4		48%
E (mg)	1,5	0,75		12%
K (µg)	9,2	4,6		13%
A (µg)	2,8	1,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,6	6,3		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	22,2	11,1		2%
Fosfor (mg)	171	85,5		31%
Magnesium (mg)	23,1	11,5		7%
Koper (mg)	0,07	0,03		7%
Jodium (µg)	40,2	20,1		27%

IJzer (mg)	0,52	0,26	5%
Selenium (µg)	16,5	8,2	24%
Zink (mg)	0,44	0,22	5%
Kalium (mg)	402	201	11%
Natrium (mg)	551	276	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)	91	45,5		11%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	0,98		
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)	8	4		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,47	0,23		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	1,4	0,68		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	0,75		
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