Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

116 kcal per maaltijd · 58 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 4) · vet 46 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Worstsoep	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	516	258			6%
kcal (kcal)	116	58			6%
Eiwit (g)	4,9	2,4	16,8		9%
Koolhydraten (g)	10,4	5,2	35,8		4%
Suiker (g)	1,2	0,59	4,0		2%
Water (g)	161	80,6			11%
Vet (g)	5,9	2,9	45,6		7%
Cholesterol (mg)	11,7	5,9			4%
Vezels (g)	0,99	0,49	1,7		3%
Verzadigd (g)	2,3	1,1	17,7		10%
EOV (g)	2,5	1,2			3%
MOV (g)	0,74	0,37			3%
Omega 3 (g)	0,08	0,04			6%
Omega 6 (g)	0,63	0,32			7%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,03			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			1%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,2	0,10		18%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	2,3	1,1		13%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,18	0,09		6%
C (mg)	8,2	4,1		11%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,18	0,09		1%
K (µg)	5,5	2,7		8%
A (µg)	1,9	0,96		
B11 / Foliumzuur (µg)	17,5	8,8		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	17,9	8,9		2%
Fosfor (mg)	67,4	33,7		12%
Magnesium (mg)	18,8	9,4		5%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	25,7	12,9		17%

IJzer (mg)	0,72	0,36	7%
Selenium (µg)	4	2	6%
Zink (mg)	0,68	0,34	8%
Kalium (mg)	321	161	9%
Natrium (mg)	526	263	35%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	654	327		16%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	61,2	30,6		8%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,78	0,39		
Polysacchariden (g)	9,2	4,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,32	0,16		
Som van vetzuren (g)	5,6	2,8		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,18	0,09		
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