Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

126 kcal per maaltijd · 63 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 6) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 21) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Worstsoep, met verse worst	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	562	281			7%
kcal (kcal)	126	63			6%
Eiwit (g)	5,5	2,8	17,5		10%
Koolhydraten (g)	8,1	4	25,6		3%
Suiker (g)	2	1,0	6,3		4%
Water (g)	166	83			11%
Vet (g)	7,5	3,8	53,9		8%
Cholesterol (mg)	14,4	7,2			5%
Vezels (g)	1,4	0,68	2,2		5%
Verzadigd (g)	2,9	1,4	20,7		13%
EOV (g)	3,2	1,6			4%
MOV (g)	0,95	0,48			4%
Omega 3 (g)	0,10	0,05			7%
Omega 6 (g)	0,82	0,41			9%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,04			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,25	0,12		22%
B2 (mg)	0,07	0,04		5%
B3 (mg)	2,7	1,3		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,2	0,1		7%
C (mg)	5,7	2,9		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,24	0,12		2%
K (µg)	3	1,5		4%
A (µg)	2,4	1,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	20,9	10,4		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,9	11,0		2%
Fosfor (mg)	73,4	36,7		13%
Magnesium (mg)	20,2	10,1		6%
Koper (mg)	0,07	0,04		8%
Jodium (µg)	15,5	7,7		10%

IJzer (mg)	0,71	0,36	6%
Selenium (µg)	6,1	3	9%
Zink (mg)	0,7	0,35	8%
Kalium (mg)	359	180	10%
Natrium (mg)	510	255	34%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	832	416		21%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	77,3	38,6		10%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,89	0,44		
Polysacchariden (g)	6,1	3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,25	0,13		
Som van vetzuren (g)	7,1	3,6		
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)	0,24	0,12		
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