Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

190 kcal per maaltijd · 95 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 23 en% · koolhydraten 18 en% (waarvan suikers 3) · vet 57 en% (waarvan verzadigd 19) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalmsoep, met kookroom	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	794	397			9%
kcal (kcal)	190	95			10%
Eiwit (g)	10,9	5,4	22,9		19%
Koolhydraten (g)	8,7	4,4	18,4		3%
Suiker (g)	1,4	0,69	2,9		3%
Water (g)	165	82,7			11%
Vet (g)	12	6	56,7		13%
Cholesterol (mg)	41,7	20,9			14%
Vezels (g)	0,63	0,32	0,7		2%
Verzadigd (g)	4	2	19,2		18%
EOV (g)	3,8	1,9			4%
MOV (g)	3	1,5			12%
Omega 3 (g)	2,2	1,1			162%
Omega 6 (g)	0,74	0,37			8%
Omega 3 ALA (g)	0,28	0,14			25%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,5	0,74			592%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,08		15%
B2 (mg)	0,11	0,05		7%
B3 (mg)	4,9	2,5		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,8	0,92		66%
C (mg)	3,7	1,8		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,5	0,74		11%
K (µg)	5	2,5		7%
A (µg)	39,7	19,9		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,2	7,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	29,1	14,6		3%
Fosfor (mg)	167	83,5		30%
Magnesium (mg)	27	13,5		8%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	58,2	29,1		39%

IJzer (mg)	0,57	0,29	5%
Selenium (µg)	13,8	6,9	20%
Zink (mg)	0,48	0,24	5%
Kalium (mg)	468	234	13%
Natrium (mg)	426	213	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	23	11,5		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	38,1	19,1		5%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,7	0,87		
Polysacchariden (g)	7,4	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,99	0,49		
Som van vetzuren (g)	11	5,5		
Transvetten (g)	0,11	0,06		
EPA (g)	0,38	0,19		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	1,1	0,55		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,5	0,74		
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