Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

232 kcal per maaltijd · 116 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 3) · vet 65 en% (waarvan verzadigd 28) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalmsoep, met room	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	964	482			11%
kcal (kcal)	232	116			12%
Eiwit (g)	10,7	5,4	18,4		19%
Koolhydraten (g)	8,8	4,4	15,2		3%
Suiker (g)	1,5	0,73	2,5		3%
Water (g)	161	80,4			11%
Vet (g)	16,9	8,4	65,4		19%
Cholesterol (mg)	51	25,5			17%
Vezels (g)	0,63	0,32	0,5		2%
Verzadigd (g)	7,3	3,7	28,4		33%
EOV (g)	4,9	2,5			6%
MOV (g)	3,1	1,5			13%
Omega 3 (g)	2,2	1,1			163%
Omega 6 (g)	0,81	0,41			9%
Omega 3 ALA (g)	0,3	0,15			27%
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)	0,1	0,05		7%
B3 (mg)	4,9	2,4		29%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,8	0,91		65%
C (mg)	3,6	1,8		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,6	0,79		12%
K (µg)	6,8	3,4		10%
A (µg)	80,2	40,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	15,3	7,6		5%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,2	17,6		4%
Fosfor (mg)	159	79,4		29%
Magnesium (mg)	26,3	13,1		8%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	57,8	28,9		39%

IJzer (mg)	0,57	0,29	5%
Selenium (µg)	13,7	6,8	20%
Zink (mg)	0,47	0,24	5%
Kalium (mg)	459	229	13%
Natrium (mg)	388	194	26%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	37,5	18,8		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	75,7	37,8		9%
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	0,86		
Polysacchariden (g)	7,4	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,31	0,15		
Som van vetzuren (g)	15,6	7,8		
Transvetten (g)	0,26	0,13		
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)	1,6	0,79		
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