Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

124 kcal per maaltijd · 62 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 23 en% (waarvan suikers 4) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalmsoep, met visbouillon	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	518	259			6%
kcal (kcal)	124	62			6%
Eiwit (g)	10,5	5,3	33,9		19%
Koolhydraten (g)	7,2	3,6	23,1		3%
Suiker (g)	1,2	0,62	4,0		2%
Water (g)	174	86,8			12%
Vet (g)	5,6	2,8	40,5		6%
Cholesterol (mg)	32,6	16,3			11%
Vezels (g)	0,84	0,42	1,3		3%
Verzadigd (g)	1,1	0,55	8,0		5%
EOV (g)	1,8	0,92			2%
MOV (g)	2,1	1			8%
Omega 3 (g)	1,7	0,87			127%
Omega 6 (g)	0,32	0,16			4%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,06			11%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,2	0,62			493%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,07		13%
B2 (mg)	0,06	0,03		4%
B3 (mg)	4,7	2,3		27%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	2	1		71%
C (mg)	3,6	1,8		5%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,56		9%
K (µg)	4,5	2,2		6%
A (µg)	5,6	2,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,9	6,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	30,3	15,2		3%
Fosfor (mg)	151	75,7		28%
Magnesium (mg)	25,1	12,6		7%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	29,7	14,9		20%

IJzer (mg)	0,59	0,29	5%
Selenium (µg)	13,7	6,8	20%
Zink (mg)	0,59	0,3	7%
Kalium (mg)	457	228	13%
Natrium (mg)	228	114	15%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	892	446		22%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	95,4	47,7		12%
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	0,84		
Polysacchariden (g)	5,9	3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,29	0,14		
Som van vetzuren (g)	5	2,5		
Transvetten (g)	< 0,01	< 0,01		
EPA (g)	0,33	0,16		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,91	0,45		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,56		
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