Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

200 kcal per maaltijd · 100 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 14 en% · koolhydraten 19 en% (waarvan suikers 4) · vet 64 en% (waarvan verzadigd 29) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zalmsoep, romig, fabrieksmatig, Kokkikartano, Snellman, kant-en-klaar	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	828	414			10%
kcal (kcal)	200	100			10%
Eiwit (g)	7,2	3,6	14,4		13%
Koolhydraten (g)	9,5	4,7	19,0		4%
Suiker (g)	2,1	1	4,2		4%
Water (g)	165	82,5			11%
Vet (g)	14,2	7,1	64,1		16%
Cholesterol (mg)	37,7	18,9			13%
Vezels (g)	1,4	0,69	1,4		5%
Verzadigd (g)	6,4	3,2	28,8		29%
EOV (g)	4,1	2			5%
MOV (g)	2,4	1,2			10%
Omega 3 (g)	1,6	0,8			118%
Omega 6 (g)	0,69	0,34			8%
Omega 3 ALA (g)	0,23	0,11			20%
Omega 3 EPA+DHA (g)	1,1	0,53			424%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,15	0,08		14%
B2 (mg)	0,10	0,05		6%
B3 (mg)	3,9	1,9		23%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	1,3	0,66		47%
C (mg)	6	3		8%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,1	0,55		8%
K (µg)	11,4	5,7		16%
A (µg)	56,5	28,2		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,7	10,9		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,2	17,6		4%
Fosfor (mg)	136	68,1		25%
Magnesium (mg)	25,7	12,9		7%
Koper (mg)	0,08	0,04		9%
Jodium (µg)	57,5	28,7		38%

IJzer (mg)	0,59	0,30	5%
Selenium (µg)	11,2	5,6	16%
Zink (mg)	0,47	0,24	5%
Kalium (mg)	433	217	12%
Natrium (mg)	564	282	38%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	535	267		13%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	106	53,1		13%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,4	0,69		
Polysacchariden (g)	7,4	3,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,56	0,28		
Som van vetzuren (g)	13,2	6,6		
Transvetten (g)	0,18	0,09		
EPA (g)	0,27	0,14		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,79	0,39		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,1	0,55		
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