Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

114 kcal per maaltijd · 57 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 20 en% (waarvan suikers 13) · vet 59 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 4 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Zuurkoolsoep, met varkensvlees	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	478	239			6%
kcal (kcal)	114	57			6%
Eiwit (g)	5,1	2,6	17,9		9%
Koolhydraten (g)	5,6	2,8	19,5		2%
Suiker (g)	3,6	1,8	12,7		7%
Water (g)	165	82,4			11%
Vet (g)	7,5	3,8	59,3		8%
Cholesterol (mg)	12	6			4%
Vezels (g)	2,1	1	3,7		7%
Verzadigd (g)	2,2	1,1	17,2		10%
EOV (g)	3,4	1,7			4%
MOV (g)	1,5	0,74			6%
Omega 3 (g)	0,27	0,13			20%
Omega 6 (g)	1,2	0,59			13%
Omega 3 ALA (g)	0,26	0,13			24%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			2%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,08		14%
B2 (mg)	0,09	0,04		5%
B3 (mg)	1,7	0,87		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,14	0,07		5%
C (mg)	17,7	8,9		24%
D (µg)	0,12	0,06		1%
E (mg)	0,69	0,35		5%
K (µg)	36,2	18,1		52%
A (µg)	2,1	1,1		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,7	10,9		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	32,4	16,2		3%
Fosfor (mg)	74,4	37,2		14%
Magnesium (mg)	15,2	7,6		4%
Koper (mg)	0,05	0,03		6%
Jodium (µg)	14,4	7,2		10%

IJzer (mg)	0,61	0,31	6%
Selenium (µg)	8,6	4,3	12%
Zink (mg)	0,84	0,42	9%
Kalium (mg)	319	160	9%
Natrium (mg)	426	213	28%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1289	644		32%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	130	65		16%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,82	0,41		
Polysacchariden (g)	1,9	0,97		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,15	0,08		
Som van vetzuren (g)	7,2	3,6		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,69	0,35		
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