Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

106 kcal per maaltijd · 85 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 15 en% · koolhydraten 63 en% (waarvan suikers 49) · vet 20 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Alpro sojadessert, bevat 100% plantaardige ingrediënten, kant-en-klaar	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	446	357			5%
kcal (kcal)	106	85			5%
Eiwit (g)	3,9	3,1	14,6		7%
Koolhydraten (g)	16,8	13,4	63,1		6%
Suiker (g)	13,1	10,5	49,4		26%
Water (g)	101	80,8			7%
Vet (g)	2,4	1,9	20,1		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,1	0,9	2,1		4%
Verzadigd (g)	0,38	0,3	3,2		2%
EOV (g)	0,5	0,4			1%
MOV (g)	1,4	1,1			6%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	1,1	0,9			13%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,13			15%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,02		2%
B2 (mg)	0,26	0,21		16%
B3 (mg)	0,88	0,7		5%
B6 (mg)	0,04	0,03		3%
B12 (µg)	0,48	0,38		17%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1	0,8		10%
E (mg)	0,5	0,4		4%
K (µg)	3,9	3,1		6%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	11,8	9,4		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	150	120		15%
Fosfor (mg)	101	81		18%
Magnesium (mg)	18,8	15		5%
Koper (mg)	0,11	0,09		13%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,5	0,4	5%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,29	0,23	3%
Kalium (mg)	150	120	4%
Natrium (mg)	68,8	55	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	56,3	45		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	5	4		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	3,9	3,1		
Eiwit plantaardig (g)	3,9	3,1		7%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	3,6	2,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,1	1,7		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	0,13	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,38	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	1,5	1,2		
Delta-tocoferol (mg)	0,63	0,5		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	0	0		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	0	0		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,5	0,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	8,8	7		
Verz vetz rest (g)	0	0		

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