Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

58 kcal per maaltijd · 29 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 23) · vet 37 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 8 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Alpro Sojadrink, light, in blik of glas	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	240	120			3%
kcal (kcal)	58	29			3%
Eiwit (g)	4,2	2,1	29,0		8%
Koolhydraten (g)	3,6	1,8	24,8		1%
Suiker (g)	3,4	1,7	23,4		7%
Water (g)	188	93,8			13%
Vet (g)	2,4	1,2	37,2		3%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,2	1,1	7,6		7%
Verzadigd (g)	0,4	0,2	6,2		2%
EOV (g)	0,4	0,2			0%
MOV (g)	1,4	0,7			6%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	1,2	0,6			14%
Omega 3 ALA (g)	0,16	0,08			14%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0	0		0%
B2 (mg)	0,42	0,21		26%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0,76	0,38		27%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,6	0,8		16%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	–	–		–

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	240	120		24%
Fosfor (mg)	76	38		14%
Magnesium (mg)	52	26		15%
Koper (mg)	0,1	0,05		11%
Jodium (µg)	2	1		1%

IJzer (mg)	0,4	0,2	4%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,3	0,15	3%
Kalium (mg)	150	75	4%
Natrium (mg)	88	44	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	6	3		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	4,2	2,1		8%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0,2	0,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,2	1,1		
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	0		
Beta-tocoferol (mg)	0	0		
Gamma-tocoferol (mg)	0	0		
Delta-tocoferol (mg)	0	0		
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	0		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,4	0,2		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
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