Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

194 kcal per maaltijd · 194 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 21 en% · koolhydraten 26 en% (waarvan suikers 7) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 9) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Balletjes/burgers soja, onbereid op basis van soja	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	809	809			10%
kcal (kcal)	194	194			10%
Eiwit (g)	10,4	10,4	21,4		19%
Koolhydraten (g)	12,6	12,6	26,0		5%
Suiker (g)	3,4	3,4	7,0		7%
Water (g)	61,6	61,6			4%
Vet (g)	10,2	10,2	47,3		11%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,2	5,2	5,4		17%
Verzadigd (g)	2	2	9,3		9%
EOV (g)	4,5	4,5			5%
MOV (g)	3,3	3,3			14%
Omega 3 (g)	0,3	0,3			22%
Omega 6 (g)	3	3			34%
Omega 3 ALA (g)	0,33	0,33			30%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,08		7%
B2 (mg)	0,07	0,07		4%
B3 (mg)	2,6	2,6		15%
B6 (mg)	0,06	0,06		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	3	3		4%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,6	3,6		28%
K (µg)	9,4	9,4		13%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	21,5	21,5		7%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	45	45		5%
Fosfor (mg)	120	120		22%
Magnesium (mg)	42	42		12%
Koper (mg)	0,17	0,17		19%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	1,4	1,4	13%
Selenium (µg)	3	3	4%
Zink (mg)	0,65	0,65	7%
Kalium (mg)	470	470	13%
Natrium (mg)	490	490	33%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1180	1180		30%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	98	98		12%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	9,4	9,4		
Eiwit plantaardig (g)	10,4	10,4		19%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1,7	1,7		
Polysacchariden (g)	9,2	9,2		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	9,8	9,8		
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)	3,4	3,4		
Beta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	1,7	1,7		
Delta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
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)	–	–		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1,4	1,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	197	197		

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