Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

213 kcal per maaltijd · 213 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 3 en% (waarvan suikers 2) · vet 66 en% (waarvan verzadigd 10) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gekruide tofureepjes of blokjes, onbereid, geschikt voor verdere bereiding	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	886	886			11%
kcal (kcal)	213	213			11%
Eiwit (g)	15,7	15,7	29,5		28%
Koolhydraten (g)	1,4	1,4	2,6		1%
Suiker (g)	0,8	0,8	1,5		2%
Water (g)	62,2	62,2			4%
Vet (g)	15,6	15,6	65,9		18%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,3	2,3	2,2		8%
Verzadigd (g)	2,4	2,4	10,1		11%
EOV (g)	3,3	3,3			4%
MOV (g)	9,2	9,2			38%
Omega 3 (g)	1,1	1,1			81%
Omega 6 (g)	8	8			90%
Omega 3 ALA (g)	1,1	1,1			97%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,04		4%
B2 (mg)	0,04	0,04		3%
B3 (mg)	4,1	4,1		24%
B6 (mg)	0,05	0,05		3%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	3,5	3,5		27%
K (µg)	16,8	16,8		24%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	16,7	16,7		6%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	350	350		35%
Fosfor (mg)	220	220		40%
Magnesium (mg)	86	86		25%
Koper (mg)	0,36	0,36		40%
Jodium (µg)	2,5	2,5		2%

IJzer (mg)	2,7	2,7	25%
Selenium (µg)	2	2	3%
Zink (mg)	1,4	1,4	16%
Kalium (mg)	290	290	8%
Natrium (mg)	350	350	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	36	36		1%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	3	3		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	16,8	16,8		
Eiwit plantaardig (g)	15,7	15,7		28%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	2,5	2,5		
Polysacchariden (g)	0,6	0,6		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	15	15		
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)	2,8	2,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,3	0,3		
Gamma-tocoferol (mg)	6,5	6,5		
Delta-tocoferol (mg)	2,3	2,3		
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)	0,06	0,06		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	2,7	2,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	6	6		

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