Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

140 kcal per maaltijd · 156 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 17 en% · koolhydraten 40 en% (waarvan suikers 10) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 16) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groenteburger, met soja-eiwit	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	590	656			7%
kcal (kcal)	140	156			7%
Eiwit (g)	5,9	6,6	16,9		11%
Koolhydraten (g)	14	15,6	39,9		5%
Suiker (g)	3,4	3,7	9,6		7%
Water (g)	60,3	67			4%
Vet (g)	6,1	6,8	39,4		7%
Cholesterol (mg)	18,8	20,9			6%
Vezels (g)	2,4	2,7	3,5		8%
Verzadigd (g)	2,5	2,8	16,2		11%
EOV (g)	2,3	2,5			3%
MOV (g)	0,52	0,58			2%
Omega 3 (g)	0,07	0,08			5%
Omega 6 (g)	0,43	0,48			5%
Omega 3 ALA (g)	0,07	0,08			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,06		5%
B2 (mg)	0,06	0,07		4%
B3 (mg)	1,7	1,8		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,11	0,12		4%
C (mg)	8,4	9,3		11%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,77	0,86		6%
K (µg)	23	25,6		33%
A (µg)	70,6	78,4		
B11 / Foliumzuur (µg)	25,5	28,3		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	35,9	39,9		4%
Fosfor (mg)	103	114		19%
Magnesium (mg)	35,1	39		10%
Koper (mg)	0,05	0,06		6%
Jodium (µg)	16,1	17,9		11%

IJzer (mg)	1,1	1,3	10%
Selenium (µg)	5,4	6	8%
Zink (mg)	0,34	0,38	4%
Kalium (mg)	444	493	13%
Natrium (mg)	360	400	24%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1799	1999		45%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	237	263		30%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,95	1,1		
Polysacchariden (g)	10,6	11,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,2	0,23		
Som van vetzuren (g)	5,4	6		
Transvetten (g)	0,04	0,05		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,77	0,86		
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