Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

305 kcal per maaltijd · 87 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 39 en% · koolhydraten 44 en% (waarvan suikers 8) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 7 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdmix, soja en pasta, bereid	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1292	369			15%
kcal (kcal)	305	87			15%
Eiwit (g)	29,9	8,5	39,2		53%
Koolhydraten (g)	33,6	9,6	44,1		13%
Suiker (g)	6	1,7	7,9		12%
Water (g)	267	76,2			18%
Vet (g)	3,3	0,96	9,9		4%
Cholesterol (mg)	0,56	0,16			0%
Vezels (g)	11	3,1	7,2		37%
Verzadigd (g)	0,91	0,26	2,7		4%
EOV (g)	0,87	0,25			1%
MOV (g)	0,98	0,28			4%
Omega 3 (g)	0,08	0,02			6%
Omega 6 (g)	0,9	0,26			10%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,02			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,33	0,09		30%
B2 (mg)	0,14	0,04		9%
B3 (mg)	7,1	2		42%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	8,6	2,5		11%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,37	0,11		3%
K (µg)	5,9	1,7		8%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	128	36,7		43%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	156	44,6		16%
Fosfor (mg)	419	120		76%
Magnesium (mg)	175	50,1		50%
Koper (mg)	1,1	0,32		125%
Jodium (µg)	2,4	0,69		2%

IJzer (mg)	8,6	2,5	78%
Selenium (µg)	4,3	1,2	6%
Zink (mg)	3,1	0,9	35%
Kalium (mg)	1436	410	41%
Natrium (mg)	982	281	65%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	153	43,7		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,4	3,8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4,8	1,4		
Polysacchariden (g)	27,6	7,9		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,13	0,04		
Som van vetzuren (g)	2,8	0,8		
Transvetten (g)	0,03	0,01		
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)	0,37	0,11		
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