Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

305 kcal per maaltijd · 87 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 33 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 9) · vet 10 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Maaltijdmix, soja en rijst, bereid	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1281	366			15%
kcal (kcal)	305	87			15%
Eiwit (g)	25,1	7,2	33,0		45%
Koolhydraten (g)	38,9	11,1	51,0		15%
Suiker (g)	7	2	9,2		14%
Water (g)	265	75,6			18%
Vet (g)	3,5	0,99	10,2		4%
Cholesterol (mg)	0,14	0,04			0%
Vezels (g)	7,9	2,2	5,2		26%
Verzadigd (g)	1,1	0,32	3,3		5%
EOV (g)	1	0,29			1%
MOV (g)	0,86	0,25			4%
Omega 3 (g)	0,06	0,02			5%
Omega 6 (g)	0,8	0,23			9%
Omega 3 ALA (g)	0,06	0,02			6%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,37	0,11		34%
B2 (mg)	0,13	0,04		8%
B3 (mg)	7,1	2		42%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	4,6	1,3		6%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,27	0,08		2%
K (µg)	2,3	0,65		3%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	113	32,4		38%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	133	38,1		13%
Fosfor (mg)	411	117		75%
Magnesium (mg)	174	49,6		50%
Koper (mg)	1	0,3		115%
Jodium (µg)	1,1	0,31		1%

IJzer (mg)	6,8	1,9	61%
Selenium (µg)	2,4	0,67	3%
Zink (mg)	3	0,85	33%
Kalium (mg)	1256	359	36%
Natrium (mg)	1133	324	76%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	98,8	28,2		2%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	8,8	2,5		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	4	1,1		
Polysacchariden (g)	31,9	9,1		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,07	0,02		
Som van vetzuren (g)	3	0,86		
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)	0,27	0,08		
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