Recept

Recept · 1 maaltijd · 15 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

48,3 kcal per maaltijd · 322 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 7 en% · koolhydraten 2 en% (waarvan suikers 1) · vet 89 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Mayonaise, gemaakt met tofu	15 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	202	1348			2%
kcal (kcal)	48,3	322			2%
Eiwit (g)	0,89	5,9	7,4		2%
Koolhydraten (g)	0,29	2	2,4		0%
Suiker (g)	0,13	0,85	1,1		0%
Water (g)	8,4	56,3			1%
Vet (g)	4,8	31,8	88,9		5%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	0,17	1,1	0,7		1%
Verzadigd (g)	0,44	2,9	8,2		2%
EOV (g)	0,79	5,2			1%
MOV (g)	2,5	16,6			10%
Omega 3 (g)	0,31	2			22%
Omega 6 (g)	2,2	14,5			25%
Omega 3 ALA (g)	0,31	2			28%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0,01	0,04		0%
B3 (mg)	–	–		–
B6 (mg)	< 0,01	0,02		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,36	2,4		3%
K (µg)	8	53,4		11%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	1,2	8		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	8	53		1%
Fosfor (mg)	7,4	49		1%
Magnesium (mg)	7,8	52		2%
Koper (mg)	0,01	0,09		1%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	0,04	0,27	0%
Selenium (µg)	0,24	1,6	0%
Zink (mg)	0,06	0,4	1%
Kalium (mg)	9,9	66	0%
Natrium (mg)	116	773	8%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	3,5	23		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0,3	2		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0,9	6		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	8	53,4		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0,02	0,15		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,36	2,4		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
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)	–	–		
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