Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

56 kcal per maaltijd · 28 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 30 en% (waarvan suikers 11) · vet 35 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Misosoep, met tofu	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	236	118			3%
kcal (kcal)	56	28			3%
Eiwit (g)	4	2	28,9		7%
Koolhydraten (g)	4,2	2,1	30,2		2%
Suiker (g)	1,5	0,74	10,6		3%
Water (g)	158	79			11%
Vet (g)	2,2	1,1	35,2		2%
Cholesterol (mg)	0,08	0,04			0%
Vezels (g)	1,7	0,85	6,1		6%
Verzadigd (g)	0,44	0,22	7,1		2%
EOV (g)	0,53	0,26			1%
MOV (g)	1,1	0,54			4%
Omega 3 (g)	0,08	0,04			6%
Omega 6 (g)	1	0,5			11%
Omega 3 ALA (g)	0,08	0,04			7%
Omega 3 EPA+DHA (g)	< 0,01	< 0,01			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,04	0,02		3%
B3 (mg)	0,99	0,49		6%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,02	0,01		1%
C (mg)	2,9	1,5		4%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,08	0,04		1%
K (µg)	13,6	6,8		19%
A (µg)	0,02	0,01		
B11 / Foliumzuur (µg)	12,4	6,2		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	106	53,2		11%
Fosfor (mg)	56,6	28,3		10%
Magnesium (mg)	22,1	11,1		6%
Koper (mg)	0,13	0,06		14%
Jodium (µg)	171	85,5		114%

IJzer (mg)	1,8	0,89	16%
Selenium (µg)	3,1	1,6	4%
Zink (mg)	0,62	0,31	7%
Kalium (mg)	114	57	3%
Natrium (mg)	831	415	55%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	163	81,7		4%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	13,6	6,8		2%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,62	0,31		
Polysacchariden (g)	2,7	1,4		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	2	1		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	< 0,01	< 0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	< 0,01	< 0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,08	0,04		
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