Recept

Recept · 1 maaltijd · 50 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

106 kcal per maaltijd · 211 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 37 en% · koolhydraten 14 en% (waarvan suikers 9) · vet 47 en% (waarvan verzadigd 7) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Natto, gefermenteerde sojabonen	50 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	442	883			5%
kcal (kcal)	106	211			5%
Eiwit (g)	9,7	19,4	36,8		17%
Koolhydraten (g)	3,6	7,3	13,8		1%
Suiker (g)	2,4	4,9	9,3		5%
Water (g)	27,5	55			2%
Vet (g)	5,5	11	46,9		6%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	2,7	5,4	5,1		9%
Verzadigd (g)	0,8	1,6	6,8		4%
EOV (g)	1,2	2,4			1%
MOV (g)	3,1	6,2			13%
Omega 3 (g)	0,37	0,73			27%
Omega 6 (g)	2,7	5,5			31%
Omega 3 ALA (g)	0,37	0,73			33%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,16		7%
B2 (mg)	0,10	0,19		6%
B3 (mg)	1,9	3,7		11%
B6 (mg)	0,07	0,13		4%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	6,5	13		9%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,01	0,01		0%
K (µg)	11,6	23,1		17%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	4	8		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	109	217		11%
Fosfor (mg)	87	174		16%
Magnesium (mg)	57,5	115		16%
Koper (mg)	0,33	0,67		37%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	4,3	8,6	39%
Selenium (µg)	4,4	8,8	6%
Zink (mg)	1,5	3	17%
Kalium (mg)	365	729	10%
Natrium (mg)	3,5	7	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	0	0		0%
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	0	0		0%

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	11,6	23,1		
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	0		
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)	0,01	0,01		
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