Recept

Recept · 1 maaltijd · 350 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

459 kcal per maaltijd · 131 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 16 en% · koolhydraten 25 en% (waarvan suikers 11) · vet 52 en% (waarvan verzadigd 34) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Soja-groenteovenschotel, met kookroom	350 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1915	547			23%
kcal (kcal)	459	131			23%
Eiwit (g)	18,9	5,4	16,5		34%
Koolhydraten (g)	29	8,3	25,3		11%
Suiker (g)	13,2	3,8	11,5		26%
Water (g)	261	74,5			17%
Vet (g)	26,4	7,5	51,7		30%
Cholesterol (mg)	57,3	16,4			19%
Vezels (g)	6,9	2	3,0		23%
Verzadigd (g)	17,1	4,9	33,5		77%
EOV (g)	5,9	1,7			7%
MOV (g)	1	0,29			4%
Omega 3 (g)	0,13	0,04			10%
Omega 6 (g)	0,74	0,21			8%
Omega 3 ALA (g)	0,13	0,04			12%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,34	0,10		31%
B2 (mg)	0,33	0,09		21%
B3 (mg)	5,1	1,5		30%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,42	0,12		15%
C (mg)	12,8	3,7		17%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,83	0,24		6%
K (µg)	19,2	5,5		27%
A (µg)	218	62,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	86,1	24,6		29%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	271	77,6		27%
Fosfor (mg)	406	116		74%
Magnesium (mg)	123	35,2		35%
Koper (mg)	0,69	0,2		77%
Jodium (µg)	69,3	19,8		46%

IJzer (mg)	4,5	1,3		41%
Selenium (µg)	5,7	1,6		8%
Zink (mg)	2,6	0,73		28%
Kalium (mg)	1544	441		44%
Natrium (mg)	887	253		59%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4480	1280		112%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	650	186		81%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	3	0,86		
Polysacchariden (g)	15,9	4,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	5,4	1,5		
Som van vetzuren (g)	24,8	7,1		
Transvetten (g)	0,75	0,21		
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)	0,83	0,24		
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