Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

91,5 kcal per maaltijd · 61 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 40 en% · koolhydraten 36 en% (waarvan suikers 24) · vet 11 en% (waarvan verzadigd 2) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojabolognese	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	383	255			5%
kcal (kcal)	91,5	61			5%
Eiwit (g)	9,2	6,1	40,0		16%
Koolhydraten (g)	8,2	5,5	36,0		3%
Suiker (g)	5,6	3,7	24,5		11%
Water (g)	120	80,2			8%
Vet (g)	1,2	0,77	11,3		1%
Cholesterol (mg)	0,75	0,5			0%
Vezels (g)	4,9	3,3	10,7		16%
Verzadigd (g)	0,19	0,12	1,8		1%
EOV (g)	0,34	0,23			0%
MOV (g)	0,43	0,29			2%
Omega 3 (g)	0,05	0,03			4%
Omega 6 (g)	0,38	0,25			4%
Omega 3 ALA (g)	0,05	0,03			5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,14	0,10		13%
B2 (mg)	0,07	0,05		5%
B3 (mg)	2,7	1,8		16%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	11,4	7,6		15%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	0,87	0,58		7%
K (µg)	6,5	4,3		9%
A (µg)	1,9	1,3		
B11 / Foliumzuur (µg)	48,1	32,1		16%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	54,6	36,4		5%
Fosfor (mg)	154	103		28%
Magnesium (mg)	61,8	41,2		18%
Koper (mg)	0,38	0,25		42%
Jodium (µg)	1,3	0,88		1%

IJzer (mg)	2,6	1,7	24%
Selenium (µg)	1,2	0,82	2%
Zink (mg)	1,0	0,67	11%
Kalium (mg)	723	482	21%
Natrium (mg)	48	32	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	295	197		7%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	34,1	22,8		4%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,5	0,98		
Polysacchariden (g)	2,6	1,8		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,45	0,3		
Som van vetzuren (g)	0,96	0,64		
Transvetten (g)	< 0,01	< 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)	0,87	0,58		
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