Recept

Recept · 1 maaltijd · 80 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

334 kcal per maaltijd · 418 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 34 en% · koolhydraten 15 en% (waarvan suikers 0) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 11 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojabonen, gedroogd, ongekookt	80 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1394	1743			17%
kcal (kcal)	334	418			17%
Eiwit (g)	28,7	35,9	34,4		51%
Koolhydraten (g)	12,6	15,8	15,1		5%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	6,8	8,5			0%
Vet (g)	14,9	18,6	40,0		17%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	17,6	22	10,5		59%
Verzadigd (g)	2,2	2,8	6,0		10%
EOV (g)	3,1	3,9			4%
MOV (g)	8,5	10,6			35%
Omega 3 (g)	0,96	1,2			70%
Omega 6 (g)	7,4	9,3			84%
Omega 3 ALA (g)	1	1,3			90%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,88	1,1		80%
B2 (mg)	0,25	0,31		16%
B3 (mg)	7,8	9,8		46%
B6 (mg)	0,3	0,38		20%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,3	2,9		18%
K (µg)	19,5	24,4		28%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	296	370		99%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	180	225		18%
Fosfor (mg)	444	555		81%
Magnesium (mg)	200	250		57%
Koper (mg)	1,2	1,6		138%
Jodium (µg)	4,8	6		3%

IJzer (mg)	6,7	8,4	61%
Selenium (µg)	11,2	14	16%
Zink (mg)	3,4	4,3	38%
Kalium (mg)	1344	1680	38%
Natrium (mg)	4	5	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	9,6	12		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0,8	1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	19,5	24,4		
Eiwit plantaardig (g)	28,7	35,9		51%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	12,6	15,8		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	13,8	17,3		
Transvetten (g)	0,08	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0	0		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	0	0		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	0	0		
Eovz trans rest (g)	0	0		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,06	0,07		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	6,7	8,4		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,6	2		

Verz vetz rest (g)	0	0

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