Recept

Recept · 1 maaltijd · 135 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

166 kcal per maaltijd · 123 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, gekookt	135 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	691	512			8%
kcal (kcal)	166	123			8%
Eiwit (g)	14,3	10,6	34,5		26%
Koolhydraten (g)	6,2	4,6	15,0		2%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	98,7	73,1			7%
Vet (g)	7,4	5,5	40,2		8%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	8,8	6,5	10,6		29%
Verzadigd (g)	1,1	0,8	5,9		5%
EOV (g)	1,5	1,1			2%
MOV (g)	4,2	3,1			17%
Omega 3 (g)	0,54	0,4			40%
Omega 6 (g)	3,6	2,7			41%
Omega 3 ALA (g)	0,5	0,37			45%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,43	0,32		39%
B2 (mg)	0,12	0,09		8%
B3 (mg)	3,9	2,9		23%
B6 (mg)	0,15	0,11		10%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	1,1		11%
K (µg)	9,7	7,2		14%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	72,9	54		24%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	94,5	70		9%
Fosfor (mg)	220	163		40%
Magnesium (mg)	99,9	74		29%
Koper (mg)	0,63	0,47		71%
Jodium (µg)	2,8	2,1		2%

IJzer (mg)	3,4	2,5	31%
Selenium (µg)	5,4	4	8%
Zink (mg)	1,7	1,3	19%
Kalium (mg)	667	494	19%
Natrium (mg)	4	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	5,4	4		0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0		0%
Luteine (µg)	0	0		0%
Zeaxanthine (µg)	0	0		0%
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)	9,7	7,2		
Eiwit plantaardig (g)	14,3	10,6		26%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	6,2	4,6		
K2 (µg)	0	0		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	6,9	5,1		
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)	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)	0,03	0,02		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	3,4	2,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	1,4	1		

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