Recept

Recept · 1 maaltijd · 135 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

190 kcal per maaltijd · 141 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 19 en% · vet 41 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojabonen, groen, gekookt, met zout	135 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	799	592			10%
kcal (kcal)	190	141			10%
Eiwit (g)	16,7	12,4	35,0		30%
Koolhydraten (g)	9,2	6,9	19,4		4%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	92,6	68,6			6%
Vet (g)	8,6	6,4	40,9		10%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,7	4,2	6,0		19%
Verzadigd (g)	1,0	0,74	4,7		4%
EOV (g)	1,6	1,2			2%
MOV (g)	4,1	3			17%
Omega 3 (g)	0,48	0,35			35%
Omega 6 (g)	3,6	2,7			40%
Omega 3 ALA (g)	0,48	0,35			43%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,35	0,26		32%
B2 (mg)	0,21	0,16		13%
B3 (mg)	5,1	3,8		30%
B6 (mg)	0,08	0,06		5%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	23,0	17		31%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	150	111		50%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	196	145		20%
Fosfor (mg)	213	158		39%
Magnesium (mg)	81	60		23%
Koper (mg)	0,16	0,12		18%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	3,4	2,5	31%
Selenium (µg)	1,9	1,4	3%
Zink (mg)	1,2	0,91	14%
Kalium (mg)	728	539	21%
Natrium (mg)	338	250	23%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10,8	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	–	–		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	–	–		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	–	–		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
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