Recept

Recept · 1 maaltijd · 135 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

198 kcal per maaltijd · 147 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 35 en% · koolhydraten 19 en% · vet 42 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 6 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojabonen, groen, rauw	135 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	829	614			10%
kcal (kcal)	198	147			10%
Eiwit (g)	17,5	13	35,2		31%
Koolhydraten (g)	9,2	6,9	18,6		4%
Suiker (g)	–	–			–
Water (g)	91,1	67,5			6%
Vet (g)	9,2	6,8	41,6		10%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	5,7	4,2	5,7		19%
Verzadigd (g)	1,1	0,79	4,8		5%
EOV (g)	1,7	1,3			2%
MOV (g)	4,3	3,2			18%
Omega 3 (g)	0,51	0,38			37%
Omega 6 (g)	3,8	2,8			43%
Omega 3 ALA (g)	0,51	0,38			46%
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,59	0,44		53%
B2 (mg)	0,24	0,18		15%
B3 (mg)	5,8	4,3		34%
B6 (mg)	0,09	0,07		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	39,2	29		52%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	–	–		–
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	223	165		74%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	266	197		27%
Fosfor (mg)	262	194		48%
Magnesium (mg)	87,8	65		25%
Koper (mg)	0,17	0,13		19%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	4,8	3,6	44%
Selenium (µg)	2	1,5	3%
Zink (mg)	1,3	0,99	15%
Kalium (mg)	837	620	24%
Natrium (mg)	20,3	15	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	12,2	9		2%
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