Recept

Recept · 1 maaltijd · 90 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

150 kcal per maaltijd · 167 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 18 en% · koolhydraten 24 en% (waarvan suikers 8) · vet 53 en% (waarvan verzadigd 5) · vezel 5 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojaburger, van sojabonen, gebakken	90 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	628	698			7%
kcal (kcal)	150	167			8%
Eiwit (g)	6,9	7,6	18,3		12%
Koolhydraten (g)	8,9	9,9	23,8		3%
Suiker (g)	2,9	3,3	7,8		6%
Water (g)	60,3	67			4%
Vet (g)	8,9	9,8	53,1		10%
Cholesterol (mg)	0,51	0,57			0%
Vezels (g)	3,7	4,1	4,9		12%
Verzadigd (g)	0,85	0,95	5,1		4%
EOV (g)	3,4	3,8			4%
MOV (g)	3,6	4			15%
Omega 3 (g)	0,96	1,1			70%
Omega 6 (g)	2,6	2,9			30%
Omega 3 ALA (g)	0,96	1,1			86%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,16	0,18		14%
B2 (mg)	0,06	0,07		4%
B3 (mg)	1,7	1,9		10%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	1,8	2		2%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	1,5	1,7		12%
K (µg)	20,6	22,9		29%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	49,5	55		17%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	42,3	47		4%
Fosfor (mg)	104	116		19%
Magnesium (mg)	46,1	51,2		13%
Koper (mg)	0,3	0,34		34%
Jodium (µg)	4,5	5		3%

IJzer (mg)	1,7	1,9	16%
Selenium (µg)	4,4	4,9	6%
Zink (mg)	0,42	0,46	5%
Kalium (mg)	434	482	12%
Natrium (mg)	51,8	57,5	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	1748	1942		44%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	177	197		22%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	1,1	1,2		
Polysacchariden (g)	6	6,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,1	0,11		
Som van vetzuren (g)	7,9	8,7		
Transvetten (g)	0	0		
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)	1,5	1,7		
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