Recept

Recept · 1 maaltijd · 200 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

120 kcal per maaltijd · 60 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 20 en% · koolhydraten 51 en% (waarvan suikers 49) · vet 26 en% (waarvan verzadigd 6) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojadrink chocolade, met suiker verrijkt	200 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	502	251			6%
kcal (kcal)	120	60			6%
Eiwit (g)	6	3	20,0		11%
Koolhydraten (g)	15,2	7,6	50,7		6%
Suiker (g)	14,6	7,3	48,7		29%
Water (g)	172	86,1			11%
Vet (g)	3,4	1,7	25,5		4%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,8	0,9	3,0		6%
Verzadigd (g)	0,8	0,4	6,0		4%
EOV (g)	0,8	0,4			1%
MOV (g)	1,6	0,8			7%
Omega 3 (g)	0,2	0,1			15%
Omega 6 (g)	1,4	0,7			16%
Omega 3 ALA (g)	0,18	0,09			16%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,04	0,02		4%
B2 (mg)	0,4	0,2		25%
B3 (mg)	1,6	0,8		9%
B6 (mg)	0,09	0,05		6%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	1,4	0,7		14%
E (mg)	0,6	0,3		5%
K (µg)	6,2	3,1		9%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,6	11,8		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	230	115		23%
Fosfor (mg)	174	87		32%
Magnesium (mg)	44	22		13%
Koper (mg)	0,3	0,15		33%
Jodium (µg)	2	1		1%

IJzer (mg)	1	0,5	9%
Selenium (µg)	0	0	0%
Zink (mg)	0,64	0,32	7%
Kalium (mg)	360	180	10%
Natrium (mg)	112	56	7%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	4	2		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	6,2	3,1		
Eiwit plantaardig (g)	6	3		11%
Eiwit dierlijk (g)	0	0		0%
Stikstof (g)	1	0,5		
Polysacchariden (g)	0,6	0,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	3,2	1,6		
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)	0,2	0,1		
Beta-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
Gamma-tocoferol (mg)	2,2	1,1		
Delta-tocoferol (mg)	0,4	0,2		
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)	0,02	0,01		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	1	0,5		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		

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