Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

87,5 kcal per maaltijd · 350 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 66 en% · koolhydraten 29 en% (waarvan suikers 23) · vet 1 en% (waarvan verzadigd 0) · vezel 3 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojaeiwitconcentraat, 58% eiwit	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	372	1486			4%
kcal (kcal)	87,5	350			4%
Eiwit (g)	14,5	58,1	66,4		26%
Koolhydraten (g)	6,4	25,7	29,4		2%
Suiker (g)	5	20	22,9		10%
Water (g)	1,5	5,8			0%
Vet (g)	0,12	0,46	1,2		0%
Cholesterol (mg)	0	0			0%
Vezels (g)	1,4	5,5	3,1		5%
Verzadigd (g)	0,01	0,05	0,1		0%
EOV (g)	0,02	0,08			0%
MOV (g)	0,05	0,2			0%
Omega 3 (g)	0,01	0,02			0%
Omega 6 (g)	0,04	0,18			0%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,02			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,08	0,32		7%
B2 (mg)	0,04	0,14		2%
B3 (mg)	3,4	13,6		20%
B6 (mg)	0,03	0,13		2%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0	0		0%
K (µg)	0	0		0%
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	85	340		28%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	90,8	363		9%
Fosfor (mg)	210	839		38%
Magnesium (mg)	78,8	315		23%
Koper (mg)	0,24	0,98		27%
Jodium (µg)	–	–		–

IJzer (mg)	2,7	10,8	25%
Selenium (µg)	0,2	0,8	0%
Zink (mg)	1,1	4,4	12%
Kalium (mg)	551	2202	16%
Natrium (mg)	0,75	3	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		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)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2,3	9,3		
Polysacchariden (g)	1,4	5,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	0,08	0,33		
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)	0	0		
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