Recept

Recept · 1 maaltijd · 60 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

169 kcal per maaltijd · 281 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 4 en% · koolhydraten 42 en% (waarvan suikers 39) · vet 54 en% (waarvan verzadigd 27) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Sojaijs, aan stokje, met chocoladelaag	60 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	702	1170			8%
kcal (kcal)	169	281			8%
Eiwit (g)	1,6	2,6	3,7		3%
Koolhydraten (g)	17,6	29,3	41,8		7%
Suiker (g)	16,4	27,4	39,0		33%
Water (g)	29,3	48,8			2%
Vet (g)	10,1	16,8	53,7		11%
Cholesterol (mg)	0,11	0,18			0%
Vezels (g)	0,85	1,4	1,0		3%
Verzadigd (g)	5	8,4	26,9		23%
EOV (g)	3,3	5,4			4%
MOV (g)	0,66	1,1			3%
Omega 3 (g)	0,02	0,04			2%
Omega 6 (g)	0,64	1,1			7%
Omega 3 ALA (g)	0,02	0,04			2%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
B2 (mg)	0,01	0,01		0%
B3 (mg)	0,41	0,68		2%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	0,35	0,58		3%
K (µg)	0,78	1,3		1%
A (µg)	2,3	3,8		
B11 / Foliumzuur (µg)	2,6	4,4		1%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,3	17,1		1%
Fosfor (mg)	41,1	68,5		7%
Magnesium (mg)	24,3	40,6		7%
Koper (mg)	< 0,01	< 0,01		0%
Jodium (µg)	0,89	1,5		1%

IJzer (mg)	0,69	1,2	6%
Selenium (µg)	0,15	0,25	0%
Zink (mg)	0,27	0,45	3%
Kalium (mg)	90,5	151	3%
Natrium (mg)	45,8	76,4	3%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	2,3	3,8		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	2,5	4,1		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,26	0,43		
Polysacchariden (g)	0,44	0,74		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0	0		
Som van vetzuren (g)	9	15		
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)	0,35	0,58		
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